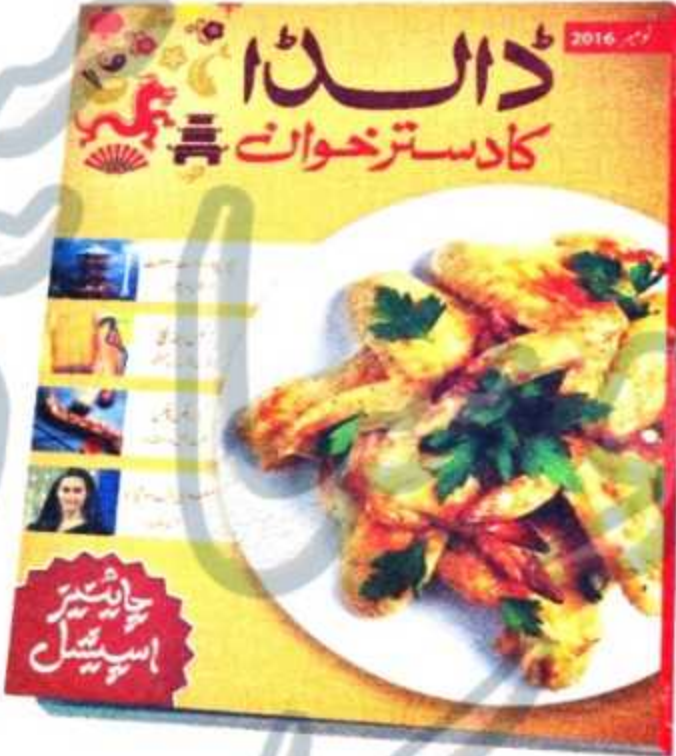
نومبر 2016
ڈالڈا
کا دسترخوان
سپر پاور دوست سلطنت
چین کو چلئے
قوس وقزح کی گفتگو
ڈریگن چکن
معصوم سی اک دوشیزہ
ایمن خان
چائنیز اسپیشل

فہرست

ریسیپیز

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال کی طرح اب کی بار بھی آپ کی خدمت میں چائنیز اسپیشل پیش کر رہا ہے۔ یوں تو آپ رسالے میں ہر بار کسی نہ کسی نئی اور اچھوتی چائنیز ڈش کی ترکیب پڑھتے رہتے ہیں لیکن ایک خاص شمارے میں چینی طرز پکوان، تہذیبی اور ثقافتی دلچسپیوں اور طرز زندگی کا احاطہ کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پاکستان میں چینی زبان و ثقافت کا فروغ ہو رہا ہے۔ پاک چین تعلقات کی نئی علمی اور تخلیقی جہتیں واضح ہو رہی ہیں، جس طرح پاک چین اقتصادی راہداری منصوبے سے پاک چین دوستی دنیا کیلئے مثال بن رہی ہے۔ ہماری حکومت پاکستان بھی چینی زبان اور ثقافت کے فروغ میں نمایاں کردار ادا کر رہی ہے مثلاً جامعہ کراچی میں کنفیوشس انسٹی ٹیوٹ برائے چینی زبان قائم کیا گیا ہے۔ یہاں چینی اساتذہ اور پاکستانی طلباء و طالبات کی چینی زبان سیکھنے میں دلچسپی حیرت انگیز تجربہ ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان چینی کھانوں کی مخصوص تراکیب، پکانے کے اسٹائلز اور ذائقوں سے ایک نسل کو متاثر کر رہا ہے۔ اب پاکستانی خواتین ایک عرصے سے چائنیز ڈشز بنا رہی ہیں اور جان گئی ہیں کہ کیچپ، سویا ساس اور کارن فلار ہی کسی ڈش کو چائنیز نہیں بنا دیتے۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے چین کے کلاسیکی اور جدید ترین انداز پکوان سے متعارف کرا دیا ہے۔ ہمارے صفحات پلٹیے اور جانیے نئی ڈشز، نئے انداز آرائش اور گھرداری کے نت نئے سلوب سے یقیناً آپ کو ہماری کاوشیں پسند آئیں گی، اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیے گا۔

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 69، نومبر 2016

سرورق چائنیز چکن ونگز

ایڈیٹر
شاہین ملک

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سرورق اور فہرست کا صفحہ جاذب توجہ ہیں

پہلی بار ڈالڈا کا دسترخوان ہمیں اس کے سرورق کی وجہ سے خوبصورت اور منفرد نظر آیا۔ اس سلیٹی رنگ پر رسالے کی تفصیلات اور اہم مضامین معہ اپنی تصاویر کے نہایت جاذب نظر دکھائی دے رہے ہیں۔ فہرست مضامین کے رسالے میں سبزیاں اور مصالحے نہایت خوبصورت نظر آ رہے ہیں۔
مضامین میں صحت بخش دن کی شروعات، دہی، دار چینی اور پیاز کا پیار تو دیکھنے اچھے لگے۔ حسن و جمال کی فہرست میں خوشبو، فلم اور فیشن کا سنگم، کیراٹین، اسموکی آئی میک اپ اور حسن کرے دو آتشہ دلچسپ مضامین ہیں۔ جو خواتین روز روز پارلر نہیں جا سکتی ان کے لئے ڈالڈا کا دسترخوان بنیادی معلومات فراہم کر دیتا ہے۔

نادیہ یوسف... کوٹری

حسن و جمال اور صحت عامہ دلچسپ سلسلے ہیں

فلم اور فیشن کا سنگم، خوشبو، کیراٹین ٹریٹمنٹ اور حسن کرے دو آتشہ کے ساتھ ساتھ فٹنس کا راز بیلے کی ورزش، تابکاری سے متاثرہ غذائی اجناس، کولیسٹرول سے کیسے چھوٹے جان بے حد معلوماتی مضامین تھے۔ ہم ڈالڈا کا دسترخوان کے مشکور ہیں کہ جو کھانوں کی غذائیت، اچھی اچھی ریسپیز اور صحت عامہ کے ساتھ آج کے فیشن اور رجحانوں سے متعلق دلچسپ مضامین شائع کرتے ہیں۔

عاصمہ اویس... حیدرآباد

چکن مونٹی کارلو اور پائن ایپل پرانز تیری یا کی

ان دونوں ریسپیز کو نہ صرف ان کے ناموں بلکہ ان کے اجزاء اور ترکیبوں کے لحاظ سے پسند کیا جا سکتا ہے۔ کمال کی بات یہ ہے کہ یہ دونوں کم وقت میں تیار ہو جاتی ہیں۔ میری باجی نے صرف آدھے گھنٹے میں یہ دونوں ڈشز تیار کر کے ہماری ضیافت کر دی، وہ کہتی ہیں صرف پائن ایپل منگوانے کے لئے انہیں کچھ دیر لگی تھی۔ عیدالاضحیٰ کے بعد ویسے بھی چکن اور سی فوڈ کی ڈشز اچھی لگتی ہیں اور جی چاہتا ہے کہ ڈالڈا کی ساری ریسپیز جھٹ سے بنالیں۔ بہت شکریہ ڈالڈا۔

مہوش کوثر... میرپورخاص

شیرازی چکن نئی ریسپی لگی

تازہ سویا کی مدد سے مرغی پکانے کی یہ نادر ریسپی دیکھی دل للچا گیا اور میں نے اسے رسالہ ملتے ہی اپنے مینیو میں شامل کر لیا۔ اس کے علاوہ چکن مونٹی کارلو اور چکن نیراگون بہت عمدہ تراکیب ہیں۔ اس بار ریسپیز بہت شاندار شائع ہوئی ہیں۔ تصاویر بھی پرکشش ہیں۔

شازیہ حسن... عمرکوٹ

اسے چکن اسپیشل کیوں نہ کہیں

واہ بھئی کمال ہو گیا۔ ہم تو گوشت کو بھول بھال گئے۔ اکتوبر 2016ء کا شمارہ چکن کی متنوع اور شاندار تراکیب سے بھرا ہوا تھا۔ تندوری چکن پاستا، چکن چیز گارلک بریڈ، چکن پورچوگیز، راجستھانی سفید مرغ، چکن قبلائی خان، مرغ تنجن، شیرازی چکن، چکن نیراگون، افغانی چکن ہانڈی اور چکن مونٹی کارلو غضب کی ریسپیز ہیں۔ اس بار تصاویر بھی بہت عمدہ شائع ہوئی ہیں۔ تراکیب بھی سہل ہیں۔

منیبہ خلیل... دادو

رشتے ناتے اور گھرداری کے سلسلے خوب رہے

میرے بچپن کے دن کے دونوں مضامین بغور پڑھنے کے ہیں اس کے بعد رشتے ناتے خوبصورت اضافہ ہے۔ کھانے کا معیاری وقت طے کیجئے بہت خوب ہے۔ آئینے، جدید آرائش کا تصور اچھا جائزہ ہے۔ شیشہ گھروں میں سبزے کی بہار، چھوٹے بڑے چٹکلے، 5S اصول اپنایئے اور ٹیلکم پاؤڈر کے کمالات پڑھ کر معلومات میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے۔

آمنہ علی... سکھر

میسن جار سے متعلق تحریر عمدہ رہی

یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان گھرداری کے سلسلے میں بہت حد تک نئی اور کارآمد معلومات بہم پہنچاتا ہے مگر اس بار مجھے ان رنگا رنگ اشیاء کو محفوظ کرنے والی شیشیوں نے بھی متاثر کیا جنہیں میسن جار کا نام دیا گیا ہے۔ واقعی یہ بڑے کام کی چیز ہیں۔ پلاسٹک اور شیشے کے تقابلی جائزے سے امور صحت تک اچھی معلومات شائع کی گئی ہے۔ ایک بات میں نے محسوس کی ہے کہ مضامین ہوں یا ریسپیز، ڈالڈا ایڈوائزری کے چٹکلے اور معلوماتی مضامین ہوں آپ سرسری انداز سے بات نہیں کرتیں۔ نہایت توجہ اور علمی پہلو کو سامنے رکھ کر رہنمائی کرتی ہیں۔

عروسہ تیمور... ملتان

سیر و سیاحت کے رنگا رنگ صفحات نے رونق لگادی

روشن در و دیوار اور رنگین شہروں سے متعلق وافر معلومات دی گئی۔ واقعی جب انہیں دیکھنے کوئی جائے گا تو اسے ڈالڈا کی یہ تحریر یقیناً یاد آئے گی۔ مجھے راجستھان اور کیپ ٹاؤن کی تصاویر بہت عمدہ لگی ہیں۔ انہوں نے تو میگزین کی رونق بڑھا دی ہے۔ آئندہ بھی ایسے اچھوتے خیالات پر مضامین شائع کریں۔

شاہینہ یوسف... مظفرگڑھ

افسانہ بہت دردمندی سے لکھا

ڈاکٹر شیر شاہ سید افسانوی ادب کے مایۂ ناز سپوت ہیں۔ جہاں ان کی طبی مسیحائی کے چرچے ہوتے ہیں وہیں ان کی قلم کاری کا فن بھی سراہا جاتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں اکثر ان کے افسانے پڑھنے کو ملتے ہیں جو بڑی عرق ریزی سے لکھے گئے ہوتے ہیں۔ حال ہی کے شماروں میں ان کا افسانہ وابھی شائع ہوا ہے جس کی ہر قسط نے دل کو چھو لیا۔ اللہ کرے زور قلم اور زیادہ۔

نسرین باجوہ... خانیوال

ریسپیز اور گھرداری کے مضامین توجہ طلب رہے

اکتوبر کا شمارہ خوبصورت اور جامع کہا جا سکتا ہے۔ پہلے تو سرورق رنگا رنگ آتا تھا اب جب سے آپ نے اسٹائل بدلا ہے یہ ہزاروں جریدوں میں پہچانا جاتا ہے اور الگ ہی نظر آتا ہے۔ اس بار کی ریسپیز بہت اعلیٰ ہیں۔ گھرداری کے چٹکلے اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی رہنمائی والا سلسلہ بھی بہت اچھا ہے۔ ہمیں روزمرہ کی چھوٹی بڑی مشکلات کا حل مل جاتا ہے۔ کوئی بھی دوسرا فوڈ میگزین اتنا بھرپور مواد نہیں دیتا۔ آپ کا رسالہ قیمتاً مہنگا ضرور ہے مگر اس کی قیمت ہر بار وصول ہو جاتی ہے پھر یہی کیا بڑی بات نہیں کہ کوئی شمارہ ضائع کرنے کا نہیں ہوتا اور مسلسل کارآمد رہنے والا رسالہ ہے۔

حسن آراء... لاہور

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کومنٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

چائنیز کھانے

صحت بخش کھانوں کا ناپا تلا تصور

درخشاں فاروقی

تاریخی حوالے ظاہر کرتے ہیں کہ اہل چین نے صدیوں پہلے توانائی بخش غذاؤں کی اہمیت جان لی تھی۔ 1950 ء سے 1960 ء تک دنیا کے کئی ملکوں میں چائنیز کھانے طرز زندگی کے رجحانات میں شامل ہوگئے اور خاص کر ان کھانوں کی خاص قسم Cantonese بے حد مقبول ہوئی۔ ابتداء میں چائنیز مینیو الجھن میں مبتلا کردیتا تھا۔ دراصل سادگی کے اس دور میں کھانوں کے شائقین نپے تلے اور روایتی کھانے کھاتے تھے، اس وقت ریستورانوں کے عملے کو ڈشز کے انتخاب میں اپنے شائقین کی اخلاقی مدد کرنا پڑتی تھی۔ شروع شروع میں سوئیٹ کارن سوپ نے ہماری دیسی یخنی کی جگہ لی۔ یہ چائنیز کھانوں کے اسٹارٹرز میں اہم ترین جزو ہے۔ اس کے ساتھ فش کریکرز یا اسٹیکس بھی اب ریستورانوں میں پیش کی جانے لگی ہیں۔

ان کھانوں کی 3 بنیادی اقسام

Cantonese

سبزیوں اور گوشت کو بھاپ میں تیار کھانوں کی یہ معروف ترین قسم چین ہی میں مقبول نہیں بلکہ کئی یورپی اور ایشیائی ملکوں میں بھی پسند کی جاتی ہے۔ بھاپ میں پکنے والے ان کھانوں میں بھی سرخ مرچ یا دیسی مصالحوں کا شائبہ تک نہیں ملتا۔ یہ زیادہ سے زیادہ سفید مرچ یا سیاہ مرچ پاؤڈر کی معمولی سے معمولی مقدار کے ساتھ تیار کئے جاتے ہیں لیکن ذائقے میں پروٹین کا جزو دبتا نہیں ہے۔

Pekingese

یہ قسم عام طور پر تلی ہوئی غذاؤں پر مشتمل ہے۔ اس کی بیشتر ڈشز گوشت سے بنائی جاتی ہیں مثلاً سلائسڈ بیف، چکن سمندری غذاؤں میں کیکڑوں، جھینگوں اور مختلف اقسام کی مچھلیوں کے گوشت سے اور اہل چین اسے مصالحوں سے لیس کر کے پروٹین کے جزو کو ثانوی درجہ نہیں دیتے۔

Szechuan

یہی وہ قسم ہے جو مشرقی وجنوبی ایشیائی ملکوں میں بے حد پسند کی جاتی ہے۔ دراصل اس میں ہمیں اپنے دیسی ذائقوں کی آمیزش کرنے کی سہولت ہوتی ہے یا ہم نے اپنے ذوق اور تسکین کے لئے اسے نیم پاکستانی بنادیا ہے۔ اس قسم میں چاول اور نوڈلز مختلف ساخت، ہیئت اور حجم میں دستیاب ہوتے ہیں۔

کھانوں کی تیاری کے اہم مراحل

اسٹرفرائی، بہترین تخیل اور توانائی بخش تصور ہے

ہم چائنیز کھانوں میں اسٹرفرائی طریقے سے غذاؤں کو تلتے ہیں۔ سب سے پہلے گوشت پکاتے ہیں اس کے بعد سبزیوں کو محض چند سیکنڈز کے لئے اس میں شامل کرتے ہیں۔ ہم گھنٹوں تک سبزیاں نہیں پکاتے اسی لئے چائنیز کھانے تازہ سبزیوں کی مکمل غذائیت اپنا مخصوص ذائقہ اور اجلی رنگت سے پہچانے جاتے ہیں۔

بھاپ میں پکنے والے کھانے کیسے پکتے رہے؟

پہلے پہل ریستورانوں میں Bamboo Basket Steamers ہوا کرتے تھے۔ یہ ملٹی اسٹوری ہوتے اور ان کے نیچے چاولوں کو پکایا جاتا تھا۔ یہ اسٹیم میں پکنے والے چاول پاکستانی طریقے سے ابالے ہوئے چاولوں سے کئی گنا زائد غذائیت، بہترین شفاف رنگت اور ذائقہ بھی عمدہ رکھتے ہیں۔ اب بھی کئی جگہوں پر ماڈرن اسٹیمرز کی مدد سے چائنیز چاول تیار کئے جاتے ہیں۔

اسپرنگ رولز دراصل چائنیز ڈش ہے

اصل میں یہ فرائیڈ پین کیک ہے۔ جس میں بین اسپراؤٹس، مرغی کے گوشت یا بیف کو ابال کر مہین پارچوں کی شکل میں شامل کیا جاتا ہے۔ چین میں سفید مرچ، سیاہ کٹی مرچ، لہسن ادرک پاؤڈر کے ساتھ موسمی سبزیاں گاجر، بند گوبھی اور بیخ کا گوشت بھی شامل کرتے ہیں۔

چائنیز کھانے ہوتے ہیں سویٹ اینڈ سار

خوش ذائقہ چائنیز کھانے تیار کرنا بہت دشوار نہیں مثال کے طور پر آپ اس کیوزین کے خاص الخاص مصالحوں اور Sauces کی سمجھ بوجھ رکھتے ہوں تو اس منفرد ذائقے سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

Sesame Oil یعنی تلوں کا تیل

گہرے کتھئی رنگ کا یہ تیل سلاد کی ڈریسنگ کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ چائنیز کھانوں میں گوشت کو میرینیٹ کرنا ہو تو بھی تلوں کا تیل عمدہ ذائقہ دیتا ہے۔

Schezwan Sauce

یہ گوندی قسم کے پھلوں، رس بھری، اسٹرابیری اور پیپر کورن کے چھلکوں کے ساتھ لیموں اور خوشبودار جڑی بوٹیوں کی آمیزش سے تیار کی جانے والی ساس ہے جس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اسے سی فوڈ اور دوسرے گوشت کی گریوی بنانے اور اسٹرفرائی کرنے کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ مصالحوں میں دارچینی، سونف (Star Anise)، Nutmeg اور لونگ کو اہل چین Saupbase کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے یہاں بھی گریوی یا سالن ہی کہا جاتا ہے۔

Oyster Sauce

یہ کستورا مچھلی کے جوس میں سویا ساس اور شکر شامل کرکے بنتی ہے۔ تیار ہونے پر یہ گہرے بھورے اور چمکدار شکل اختیار کرتی ہے۔ اسے MSG یعنی مونو سوڈیم گلوٹامیٹ کے بغیر استعمال کیا جاتا ہے۔

Hoisin Sauce

لغوی اعتبار سے اس کے معنی ہیں سی فوڈ ساس کے، حالانکہ اس کے اجزاء میں کوئی بھی سی فوڈ کا جزو شامل نہیں۔ یہ ساس سویابینز، شکرقند، نمک، آٹے اور دیگر مصالحوں کے ساتھ مل کر بنتی ہے۔ چائنیز کھانوں میں سفید مصنوعی شکر کہیں بھی استعمال نہیں ہوتی لیکن اکثر Dipping اجزاء شکرقند کے قدرتی ذائقے سے بنائی جاتی ہیں۔

Chilli Sauce

چائنیز چلی ساس اور دیگر ایشیائی چلی ساس بہت مختلف ذائقے کی ہوتی ہیں۔ گو کہ دونوں میں سرخ مرچوں کا استعمال ہوتا ہے۔ چائنیز کھانوں میں سرخ کٹی مرچوں کو آئل میں تلنے کے بعد پیش کی جاتی ہے۔

Garlic Sauce اور Black Beans

یوں تو لہسن کسی نہ کسی شکل میں دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے تاہم چائنیز کھانوں میں مچھلیوں کو لہسن کی چٹنی کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ استعمال کے وقت بلیک بینز کو ابال کر پیس لیا جاتا ہے۔ یہ اسٹرفرائی ڈشز کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ گرم تیل میں ہلکا سا جوش دے کر تیار ابلے ہوئے نوڈلز یا گوشت کو شامل کر کے اصلی چائنیز فلیور کا حصول یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

چائنا کے نفیس برتن... جن کے نقوش آج بھی قائم ہیں

Ceramics اور Stoneware ، Bone China ، Porcelain

چین جتنا قدیم ملک ہے اس کی تہذیبی ثقافت اتنی ہی تروتازہ اور دلآویز ہے۔ گھر داری کے مختلف امور نبھاتے وقت ہمیں کچن کے ساز و سامان، کھانے کی میز اور دسترخوانوں کے مختلف تقاضوں کے تحت جن برتنوں کی ضرورت پڑتی ہے ان میں چھری کانٹے، رکابیاں، پیالے، کھانے کی پلیٹیں یعنی مکمل ڈنر سیٹ اور چائے کے سیٹ درکار ہوتے ہیں۔ یقین کیجئے گئے وقتوں کے لوگ بھی چائنا کے برتن ان ہی چاروں میٹر یلز میں خریدتے اور استعمال کرتے تھے۔ آج بھی ہم ایسے دلکش نقوش والے برتن خریدنا پسند کرتے ہیں۔

چینی تہذیب اور روایتوں نے کئی برس گزار دیے جو کیلنڈروں کی حد تک تو گزر گئے مگر دلوں اور دماغوں میں ان برسوں کے نقوش پا آج بھی جوں کے توں موجود ہیں۔ ان برتنوں کے ڈیزائن اس قدر پرکشش اور جاذب نظر ہوتے ہیں کہ بڑی چھوٹی تقاریب، فیملی ڈنرز، عید تہواروں کے کھانوں کے لئے انہیں استعمال کرنا اپنی جگہ شاندار روایت ہے۔

سوپ کے پیالے اور مخصوص چمچے ایک زمانے سے پسند کئے جا رہے ہیں اور خواتین ان کی پشت پر Made in China کی مہر ثبت ہوئی دیکھ کر فوراً خرید لیتی ہیں کیوں نا ہو یہ ہوتے ہی اتنے پرکشش اور متاثر انگیز! اور پھر سب سے بڑھ کر اپنی جملہ ضروریات کے عین مطابق بھی ہوتے ہیں۔

چائنیز ریسٹورانوں میں آپ کو سفید اور سرخ رنگ کی کراکری پر زریگون کے نقوش کندہ کئے ہوئے نظر آتے ہیں۔ سرخ رنگ خوشی، جوش، فخر اور احساس حکمرانی کا ہے۔ اہل چین کھانے کے وقت ایسے ہی مثبت انداز فکر کو اجاگر کرتے ہیں تاکہ کھانا انسانی صحت کا باعث بن سکے۔

گھروں میں نیلے اور نیوی بلو کے شیڈز میں برتنوں کا استعمال فینگ شوئی کے خاص اکاس صحت بخش ماحول کو تخلیق کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ نیلا رنگ روحانی کیفیتوں کی ترجمانی بھی کرتا ہے لہٰذا صحت بخش ماحول، حرارت آمیز زندگی، امن و آشتی کی فضا اور سکون قلب کی عکاسی کرنے والے رنگوں اور نقوش پر مبنی یہ Porcelain کے برتن ہر گھر کے دسترخوان کی زینت بن سکتے ہیں۔

چینی انداز آرائش

جمالیاتی کشش کا ساماں

جویریہ ملک

بات ہو گھر کی تزئین و آرائش کی اور اس میں انفرادیت کا عنصر شامل نہ ہو ایسا تو ممکن ہی نہیں۔ تو کیوں نا اس بار بھی ہو جائے کچھ منفرد اور خاص، چائنیز کھانوں کے تو سب ہی دلدادہ ہیں۔ چلئے اس بار گھر کی آرائش بھی چائنیز اشیاء کے ذریعے کرکے سب کو اپنا گرویدہ بنالیں۔ اس مخصوص انداز آرائش میں ایسی کئی اشیاء شامل ہیں جو چین کی خاص تاریخی اور ثقافتی رنگوں کی عکاسی کرتی ہیں۔ ہم بتائیں گے کہ وہ کونسی اشیاء ہیں جن کو اپنے گھر کی زینت بنا کر منفرد تاثر پیش کرسکتی ہیں۔

دیواری آرائشی اشیاء

اپنے گھر کا منفرد اور جمالیاتی تاثر واضح کرنے کے لئے چائنیز طرز کی وال ڈیکوریشن اشیاء کا انتخاب کریں، گہرے سرخ رنگ پر کی جانے والی چائنیز خطاطی، ریشم اور لکڑی پر مہارت سے بنی پینٹنگز فریمڈ آرٹ اور Hanging Ornaments دنیا بھر میں اپنی تاریخ، اظہار اور تخلیقی صلاحیتوں کا منہ بولتا ثبوت ہیں۔ آپ چاہیں تو ان میں سے اپنے ذوق کے مطابق وال ڈیکوریشن اشیاء کا چناؤ کرسکتی ہیں۔

دیگر گھریلو آرائشی اشیاء

چائنیز اشیاء کی خاصی ورائٹی دستیاب ہے۔ ان اشیاء کے کچھ بنیادی انداز ہیں۔ ان اشیاء کا مخصوص انداز ہوتا ہے۔

چائنیز اشیاء میں Cinnabar، Closionne، Porcelain، Jade، Bamboo کی اشیاء کو بنیادی حیثیت حاصل ہے جن کی مدد سے گلدان فریموں والی پلیٹیں، Hanging Ornaments، قدیم ٹیلی فون، Chopsticks Stand، ٹشو بکس، جیولری بکس، ایش ٹرے، جارز، پنکھے، کپس، مگز اور ڈنر سیٹ وغیرہ تیار کئے جاتے ہیں جو گھر کی اہم آرائشی اور ضروری اشیاء میں شمار ہوتے ہیں۔

چینی ثقافتی اشیاء

چینی ثقافتی اشیاء کا استعمال کرتے ہوئے گھر کی آرائش کچھ خاص مشکل نہیں، ضرورت ہے تو بس اس بات کی کہ آپ اپنے گھر کے ماحول کی مناسبت سے صحیح اشیاء کا چناؤ کریں۔ ثقافتی اشیاء میں سرفہرست ہے چائنیز لینٹرن جو کہ چین کی خاص روایتی دستکار اشیاء میں سے ہیں جیسے تہواروں کے اہم شے مورتیاں اور مجسمے ہیں۔

ان آرائشی اشیاء میں انہیں خاص اہمیت حاصل ہے اور اس کی ایک بڑی اور منفرد اقسام بھی موجود ہے جس میں شامل ہیں Tao Lucky God (چینی خدا کی مورتی)، Dragon Statue، Buddha Statue، Maneki Neko Statue (بلی کی طرز کی مورتی) اور Chinese Foo Dog Statue (Guardian Lion) اپنی سوچ اور ذوق کے حساب سے ان میں سے کسی بھی مورتی کا چناؤ کرکے آپ اپنے گھر کو چائنیز ٹچ دے سکتی ہیں۔ پاک چین دوستی نبھانے کا یہ خیال برا تو نہیں!

چوپ اسٹکس...

چھری کانٹے کے استعمال سے ہٹ کر

نئے شادی شدہ جوڑوں کے لئے نیک شگون

درخشاں فاروقی

پاکستان میں چائنیز ریستوران چھری چمچ اور کانٹے کے ساتھ ڈشز پیش کرتے ہیں جبکہ چین اور جاپان میں چوپ اسٹکس کا استعمال عام ہے۔ دیکھنے میں کسی درخت کی رنگی ہوئی باریک شاخیں معلوم ہوتی ہیں مگر دراصل ان کی تاریخ تقریباً 3000 سال پرانی ہے۔ چوپ اسٹکس کو ایشیائی ثقافت کی بہترین علامت سمجھا جاتا ہے۔ مندارن (چین کی سرکاری زبان) میں انہیں ''کوائی زی'' کے نام سے جانا جاتا ہے جس کے معنی تیز رفتار کے ہیں۔ انگلش میں انہیں چوپ اسٹکس کہا جاتا ہے۔ ان کا پہلی بار استعمال 17 ویں صدی میں کیا گیا۔ ہزار ہا برس گزر جانے کے بعد بھی اس کے ڈیزائن میں کوئی تبدیلی نہیں کی گئی۔ چین میں چوپ اسٹکس کو کھانا کھانے، پکانے اور سبزیاں تراشنے جیسے مختلف کاموں کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

بظاہر سادہ سی نظر آنے والی ان اسٹکس کو استعمال کرنا حقیقتاً ایک ہنر کا کام ہے جس کے لئے انگلیوں کا تیز رفتار ہونا نہایت ضروری ہے۔ بازو ہلائے بغیر انگلیوں کی جنبش کی مدد سے چوپ اسٹکس کے استعمال کو چائنیز معاشرے میں مہذب، ماہرانہ اور نفاست کا انداز تصور کیا جاتا ہے۔ چوپ اسٹکس کا درست طریقہ استعمال معلوم ہونے کو اچھی پرورش کی نشانی مانا جاتا ہے۔ مشہور چائنیز فلاسفر کنفیوشس چوپ اسٹکس کا مداح تھا۔

کیلیفورنیا اکیڈمی آف سائنس کے مطابق چوپ اسٹکس آج سے 5 ہزار سال پہلے چائنہ کے مغلیہ دور میں پہلی بار بنائی گئیں۔ زمانہ قدیم میں چائنیز درختوں کی شاخیں اور لکڑیاں جلا کر بڑے برتنوں میں کھانا پکایا کرتے تھے۔ جیسے جیسے آبادی بڑھتی گئی اور وسائل کم ہوتے گئے لوگ چھوٹے برتنوں میں کھانا پکانے لگے۔ ان میں کھانا جلدی پک جاتا تھا اور جلانے کے لئے لکڑی بھی کم استعمال ہوتی تھی۔ چھوٹے برتنوں میں کھانا کھانے کے لئے چھریوں کی ضرورت بھی باقی نہ رہی۔ کنفیوشس کا کہنا تھا کہ کھانے کی میز پر چھریوں کا استعمال نہایت پرتشدد تاثر دیتا ہے اس کے مطابق مہذب اور تعلیم یافتہ لوگ کچن اور سلاٹر ہاؤس کا فرق بخوبی سمجھتے ہیں۔

چوپ اسٹکس کا چینی طریقہ استعمال

اسٹکس کا استعمال نہ کیا جا رہا ہو تو انہیں پیالے پر افقی سمت میں رکھیں۔ چاولوں کے پیالے میں انہیں عمودی سمت میں نہ رکھا جائے۔ یہ اگربتی سے مشابہ جسے موت سے منسوب کیا جاتا ہے۔ اپنی پلیٹ یا پیالے کو اسٹکس سے ہرگز نہ بجائیں۔ قدیم دور میں یہ بھکاریوں کا کھانا مانگنے کا انداز تھا۔ اسٹکس اٹھا کر نہ ہی کھیلیں اور نہ ہی کسی طرح کا اشارہ کریں کیونکہ یہ عمل بدتمیزی میں شمار ہوتا ہے۔ کھانا پیش کرنے والے سرونگ چوپ اسٹکس کا استعمال کریں۔

اپنی استعمال شدہ اسٹکس سے کسی دوسرے کی پلیٹ میں کھانا ہرگز نہ ڈالیں، اسے بدتہذیبی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ کھانا جتنا بھی لذیذ ہو انہیں منہ میں ڈال کر بچوں کی طرح نہ چوسیں۔ چینی باشندے اسے چوپ اسٹکس کی توہین سمجھتے ہیں۔

500 سن عیسوی میں یہ جاپان، کوریا اور ویتنام میں بھی استعمال کی جانے لگیں۔ چین کے برعکس جاپان کی چوپ اسٹکس مختلف ڈیزائن کی ہوتی ہیں۔ پہلی جاپانی چوپ اسٹکس موچنے کی شباہت لئے ہوئے تھی جو بانس کو دو حصوں میں تقسیم کر کے اوپر سے جوڑ کر بنائی جاتی تھیں۔ شروع میں ان کا استعمال صرف خاص موقعوں اور مذہبی تہواروں پر کیا جاتا تھا۔ 400 سال پہلے جاپان کی چوپ اسٹکس بھی دو حصوں میں تقسیم کر دی گئی۔

کورین چوپ اسٹکس اسٹین لیس اسٹیل سے تیار کی جاتی ہیں جنہیں نیچے سے چوکور شکل میں کاٹ کر مختلف ڈیزائنز سے سجایا جاتا ہے۔ ایک معروف تھیوری کے مطابق جب 20 ویں صدی میں کوریا پر جاپان نے قبضہ کیا تب جاپانی لکڑی کی چوپ اسٹکس کے کناروں پر زہر لگا دیا کرتے تھے جس سے لوگوں کی اموات ہونے لگیں۔ اس صورتحال کے بعد کوریا نے دھات کی چوپ اسٹکس کا استعمال شروع کر دیا جسے وہ استعمال سے پہلے اور بعد میں دھولیا کرتے تھے۔

آج کل مارکیٹ میں مختلف سائز اور ڈیزائنز کے ساتھ چوپ اسٹکس کی بڑی ورائٹی موجود ہے، سادہ لکڑی سے، بانس اور پھر رنگوں سے پینٹ کی گئی انواع و اقسام کی چوپ اسٹکس مختلف قیمتوں کے ساتھ خریدی جاتی ہیں۔ دستکاری سے مزین چوپ اسٹکس بھی گاہکوں کو متاثر کرتی ہیں۔ پرانے وقتوں کی لکڑی اور بانس سے چوپ اسٹکس بنائے جانے کی روایت اب بھی قائم ہے۔ بانس سے بنی چوپ اسٹکس کی مانگ سستی اور با آسانی مہیا ہونے کے وجہ سے سب سے زیادہ ہے۔ یہ کھانے کا اصل ذائقہ اور خوشبو برقرار رکھتی ہیں۔

اسی حوالے سے صحت سے متعلق بھی چند حقائق سامنے آئے ہیں۔ 2003ء میں ایک تحقیق کی گئی جس سے پتہ چلا کہ چوپ اسٹکس کے مسلسل استعمال سے بڑھاپے میں جوڑوں کے درد لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ہاتھوں کی ہڈیاں نرم اور کمزور ہوجاتی ہیں۔

گہرے رنگ کی لکڑی سے تیار کی جانے والی چوپ اسٹکس کے بارے میں بھی کچھ خدشات ظاہر کئے گئے مثلاً ان کا رنگ تبدیل کرنے کے لئے انہیں Bleach کیا جاتا ہے جس کا استعمال کھانسی اور دمے کا باعث بنتا ہے مگر اس کے باوجود چینی روایات اپنی جگہ قائم ہیں یہاں شادی شدہ جوڑے کو چوپ اسٹکس تحفے میں دی جاتی ہیں اور اسے نیک شگون بھی سمجھا جاتا ہے۔

کھانے میں لذیذ، تاثیر میں اکسیر

یہ ہیں کھمبیاں

سعدیہ قمر

کھمبی ایک انتہائی اہم اور خوش ذائقہ سبزی ہے۔ لوگ خواہ سبزی خور ہوں یا گوشت خور، مشروم سبھی کو پسند آتے ہیں۔

مشروم خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ دیکھنے میں تھوڑی سخت ہوں، نمی سے پاک ہوں اور باسی نہ ہوں۔ خریدنے کے بعد انہیں کاغذ میں اچھی طرح لپیٹ کر فریج میں رکھیں۔ انہیں خراب ہونے سے بچانے کے لئے ایسے پلاسٹک بیگز بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں جن میں ہوا کا دخل نہ ہو۔ تازہ مشروم چار دن تک محفوظ اور استعمال کی جاسکتی ہیں۔ انہیں فریز بھی کیا جاسکتا ہے لیکن ضروری ہے کہ منجمد کی جانے والی مشروم صاف اور پکی ہوئی ہو۔ انہیں کنستروں میں بھی محفوظ کیا جاسکتا ہے تاہم ان پر انجماد کی تاریخ لکھنا مت بھولیں۔ منجمد مشروم کافی مہینوں تک استعمال میں لائی جاسکتی ہے انہیں کچا بھی کھایا جاسکتا ہے اور پکا کر بھی۔ مشروم صحت کے لئے بہت ہی فائدہ مند چیز ہے۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا "کھمبی من سے ہے اور اس کا پانی آنکھ کے لئے شفاء ہے"۔

یہ نہ صرف امراض قلب اور ذیابیطس میں مفید ہے بلکہ اس کے استعمال سے بلڈ پریشر اور موٹاپا بھی کم ہوتا ہے اس میں 80 سے 90 فیصد پانی پایا جاتا ہے جبکہ کیلوریز کی تعداد بھی بہت کم ہوتی ہے۔ لہٰذا اسے وزن کم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ السر اور اس کی وجہ سے ہونے والے زخموں کو ٹھیک ہونے میں مدد دیتی ہے اور انفیکشن سے بچاتی ہے۔

وٹامن B،E،A کمپلیکس اور C کا بہترین ذریعہ ہونے کی وجہ سے قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہے۔ اسے Probiotics یعنی فائدہ مند بیکٹیریا اور خمیر جیسی خصوصیات کا حامل قرار دیا جاتا ہے۔ یہ جسمانی توازن کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

پورسینی مشروم

(Porcini) مشروم کی یہ قسم بہت مہنگی ہے اور سب سے خوشگوار ذائقہ والی تصور کی جاتی ہے۔ بعض لوگ اسے مچھلی پر ترجیح دیتے ہیں۔ مزیدار ذائقے اور ممتاز اشکال میں یہ مشروم مختلف سائز میں پائی جاتی ہے۔ یہ گھروں میں اگائی جاتی ہیں اور یورپ سے بھی درآمد کی جاتی ہیں۔

کاشتکاری کے اعتبار سے یہ منافع دینے والی سبزی ہے جس کی کاشت اب پاکستان میں بھی بڑے پیمانے پر ہونے لگی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پاکستان میں چاروں موسم پائے جاتے ہیں اور ہر موسم کھمبی کی کسی نہ کسی قسم کے لئے موزوں ہے۔ یوں اسے سارا سال اگایا جاسکتا ہے چونکہ پاکستان ایک زرعی ملک ہے، اس لئے یہاں اس کی کاشت پر اخراجات دیگر ممالک کی نسبت بہت کم آتے ہیں۔ دوسری طرف اس کے استعمال کا رجحان بھی کم ہے جس کی وجہ سے اس کی پیداوار کا 99 فیصد برآمد کردیا جاتا ہے۔ اس سے وطن عزیز کو کافی زرمبادلہ حاصل ہوتا ہے۔

مشروم پر مزید تحقیق

مشروم ایک ایسا پودا ہے جو سورج کی روشنی سے بچ کر افزائش پاتا ہے۔ امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن میں ابتدائی تحقیق میں یہ بتایا گیا تھا کہ اگر ان مشروم کو سورج کی روشنی میں اگایا جائے تو یہ اپنے اندر زیادہ سے زیادہ وٹامن ڈی جذب کرسکتے ہیں جو کہ سورج کی شعاعوں میں کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس اضافی تحقیق کے بعد مشروم آپ کو آسٹیو پروسس، امراض قلب، شوگر اور سرطان کی کچھ خاص اقسام سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔ مذکورہ بالا تحقیق کو اگر آنے والے دنوں میں اور زیادہ پذیرائی ملی تو پھر طے ہے کہ کاشتکار مشروم کو دھوپ میں اگائیں گے یا مارکیٹ میں لے جانے سے قبل کچھ وقت دھوپ میں ضرور رکھیں گے۔

مشروم اور سبز چائے کینسر سے بچائیں جان

چائنیز کھانوں میں کھمبی یعنی Mushroom اور سبز چائے کا خوب استعمال ہوتا ہے۔ اب روز بروز ایسے شواہد سامنے آرہے ہیں جن سے پتا چلتا ہے کہ یہ دونوں چیزیں سینے کے سرطان کا راستہ روکنے میں اہم کردار ادا کرسکتی ہیں۔ دو ہزار چینی خواتین کے ایک تحقیقی مطالعے سے نتیجہ نکالا گیا کہ یہ دونوں غذائیں زیادہ مقدار میں کھائی جائیں تو سینے کے کینسر کا خطرہ 90% فیصد تک کم ہوجاتا ہے کیونکہ ان میں پائے جانے والے کیمیائی مادے گلٹی بننے میں مانع ہوتے ہیں اور جسم کے قدرتی مدافعتی نظام کو اس کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔

چینی خواتین پر یہ تجربات آسٹریلیا میں کئے گئے اور معلوم ہوا کہ جن خواتین نے روزانہ دس گرام تازہ کھمبی کھائی ان کے لئے سینے کے کینسر کا خطرہ 64% فیصد کم ہوگیا۔ خشک کھمبی کھانے والی خواتین کے لئے یہ خطرہ اس قدر کم نہیں ہوا بلکہ 32% فیصد کم ہوا اور جن خواتین نے کھمبی کے ساتھ ساتھ سبز چائے کا استعمال بھی جاری رکھا انہیں زیادہ فائدہ ہوا اور ان کے لئے کینسر کا خطرہ تقریباً 90% فیصد کم ہوگیا۔ سبز چائے میں پولی فینول نامی مانع تکسیدی اجزاء یعنی اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو جانوروں پر تجربے کے دوران اینٹی کینسر ثابت ہوئے ہیں۔

ہری پیاز کے ذائقے بڑے

لذت میں اعلیٰ، غذائیت بھی عمدہ

ہری پیاز موسم سرما میں پیدا ہونے والی ایسی سبزی ہے جسے تسلیم کیا گیا ہے۔ اس کی مختلف اقسام ہوتی ہیں جو Allium سے تعلق رکھتی ہے۔ ہری پیاز اپنے پتوں سمیت مکمل پیاز کہلائی جاتی ہے۔ اس کا پودا تیزی سے بڑھتا ہے۔ برطانیہ کے سیوام ٹاؤن میں ایک مقامی کسان نے دنیا کی سب سے وزنی ہری پیاز اگائی۔ دس کلوگرام وزنی ہری پیاز کو دنیا کی سب سے وزنی اور بڑی پیاز کی حیثیت سے تسلیم کرتے ہوئے ریکارڈ بکس میں شامل کیا گیا ہے۔

پیاز وہ کاشت کی جانے والی قدیم بوٹی کہا جاتا ہے۔ قدیم ہندوستان میں پیاز کو دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ زخموں کو مندمل کرنے کے لئے پیاز کا رس استعمال ہوتا تھا۔ اس کا ذکر قدیم لوک داستانوں اور مختلف روایتوں میں بھی موجود ہے۔ قدیم مصریوں کا یہ عقیدہ ہوتا تھا کہ یہ بدروحوں کو بھگاتی ہے۔ وہ جب کوئی قسم کھاتے تھے تو ایک ہاتھ میں پیاز رکھتے تھے۔

پیاز سالن کا اہم جز ہے۔ ہری پیاز کو مختلف کھانوں میں استعمال کرنے کے علاوہ سوپ میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ ہری پیاز کی لذیذ چٹنی ہری پیاز کے پکوڑوں کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ اس میں بلڈ شوگر کم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں میں عمر رسیدگی کے باعث ہونے والی تبدیلیوں کو روکتی ہے۔ اس طرح دل متحرک رہتا ہے۔ امریکہ میں سبزیوں اور جڑی بوٹیوں کو دواؤں کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان تیزی سے بڑھتا نظر آرہا ہے۔

ہری پتوں والی سبزیوں کی افادیت اب مغرب میں تسلیم کی جارہی ہے کیونکہ یہ سبزیاں اپنے اندر معدنیات کا خزانہ رکھتی ہیں لہٰذا ہری پیاز کی اہمیت بھی اس کے خواص کی بناء پر مغرب میں مقبول ہے۔ یہ ایک ایسی مستقل طور پر اگنے والی سبزی ہے جو دنیا بھر کے باورچی خانوں کی زینت بن گئی ہے۔

سردیوں میں سوپ اور چائنیز کھانوں میں استعمال کرنے کی وجہ سے اس کی مانگ میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس میں فولاد بھی پایا جاتا ہے۔ اگر آپ ہری پیاز کو کسی بھی صورت میں اپنی غذا کا حصہ بنائیں گے تو اس سے کھانوں کا نہ صرف ذائقہ بہتر ہوگا بلکہ آپ اپنی صحت میں بھی تبدیلی دیکھیں گی اور خود کو توانا محسوس کریں گی۔ پیاز بہت زیادہ بھوننے سے رنگت اور غذائیت دونوں کھو دیتی ہے۔ یہ پورا سال بازار میں نظر آنے والی سستی سبزی ہے۔ اس کو فریزر میں محفوظ کرنے سے گریز کریں۔ اسے تین چار دن سے زیادہ فریج میں نہ رکھیں۔ فریج میں رکھنے سے پہلے اسے اخبار میں لپیٹ لیں اس طرح یہ چند دن یونہی تازہ محفوظ ہوجائے گی۔

آیئے ہری پیاز خود کاشت کریں

ہری پیاز یا Spring Onion کی ڈنٹھل کے آخری ایک انچ کے حصے کو پانی کی بوتل میں ڈال کر رکھا جائے تو اس سے پندرہ روز کے اندر ہری پیاز کے پتے نکلنا شروع ہوجاتے ہیں۔ اس بوتل یا کنٹینر کو گھر کی کھڑکی یا ٹیرس پر رکھیں، گھر کی خوبصورتی بڑھے گی اور آپ کو گھر بیٹھے تازہ سبزی ملتی رہے گی۔ اسے آپ سلاد، آملیٹ اور چاولوں کے علاوہ آلو کے ساتھ ترکاری بنایئے۔ کیمیائی کھاد کے مضر اثرات سے پاک ہری پیاز بے حد غذائیت بخش ہے۔

احتیاطی تدابیر

اگر کوئی سبزی بوتل یا کنٹینر میں اگائی جارہی ہو تو اس کا پانی ہر روز بدلنا ضروری ہے۔

مناسب خوراک، بجٹ دوست کھانے کیسے ہوں تیار؟

تندرستی کا معیار کیسے برقرار رہے؟

روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی نے عام آدمی کی تو جیسے کمر ہی توڑ کر رکھ دی ہے۔ متوازن غذا کا حصول مشکل ہوتا جارہا ہے کیونکہ آمدنی کم ہے اور اشیاء کی قیمتیں آسمان سے باتیں کررہی ہیں۔ درپیش مسائل میں سے ایک اہم مسئلہ ایسا متوازن مینیو تشکیل دینا ہے جو ساتھ ساتھ تمام غذائی ضروریات بھی پوری ہوں اور جو لذیذ بھی ہو۔ آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے گھر میں ہی جہاں کھلی جگہ میسر ہو گملوں میں ہری مرچ، ٹماٹر، ادرک، لہسن، گاجر جیسی سبزیاں اگائیں۔ اس کام کے لئے تھوڑی توجہ، محنت اور بنیادی باغبانی کی معلومات ہونا ضروری ہے۔ جس کے ذریعے آپ باآسانی بچت کرسکیں گی۔

دوسرا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ خریداری کرتے وقت اسٹینڈرڈ اشیاء کے بجائے سستی اور مختلف اقسام کی طرف جائیں کیونکہ عام طور پر مشہور برانڈز کی اشیاء خاصی مہنگی ہوتی ہیں اور عام آدمی کی جیب اسے ایسی اشیاء کی خریداری کی اجازت نہیں دیتی۔ ہم باآسانی اپنی غذاؤں کو سستا اور صحت بخش بناسکتے ہیں۔ ضرورت ہے تو بس تھوڑی سمجھداری کی۔ آپ کو چاہئے کہ کھانے کے لئے اناج سے تیار کردہ آٹا استعمال کریں۔

آپ براؤن رائس کو دالوں اور چنوں کے ساتھ ملا کر کھچڑی، دلیہ اور روٹی وغیرہ بھی باآسانی بناسکتی ہیں، اس طرح Whey سے بھرپور بالائی کے بجائے دہی یا چھاچھ کا استعمال آپ کے جسم کو مناسب مقدار میں ڈیری (دودھ کی مصنوعات) غذائیت پہنچانے کا ذریعہ بن سکتا ہے جب دودھ اور دہی آپ کے بجٹ سے باہر ہوں۔

چنے اور دالیں پکانے سے ایک رات پہلے پانی میں بھگودیں تاکہ یہ نرم ہوجائیں، پھر پکانے سے پہلے پانی چھان لیں اس طرح پکتے وقت ان سے بھرپور غذائیت حاصل ہوگی۔

پالک، گاجر اور چقندر جیسی سبزیوں کی تیاری کے وقت ان میں لیموں شامل کریں، خاص طور پر جب یہ گوشت کے ساتھ ملا کر پکائی جائیں۔ اس سے بھرپور غذائیت ملے گی۔

ایک صحت مند انسان کو قطعاً اس بات کی ضرورت نہیں کہ وہ اپنی غذا میں مکمل طور پر چربی کا استعمال بند کردے یا سرخ گوشت کی جگہ سفید گوشت کو فوقیت دے۔ گوشت کے کچھ حصے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مہنگے ہوتے ہیں۔ پائے، گردے، جگر، پھیپھڑے اور گوشت کے وہ حصے جن سے چربی علیحدہ نہ کی گئی ہو وہ قیمت میں سستے اور پروٹین اور غذائیت کا ذخیرہ ہوتے ہیں۔ ان حصوں کو تھوڑے سے تیل کے ساتھ پکائیں کیونکہ ان میں پہلے ہی مطلوبہ مقدار میں چربی موجود ہوتی ہے۔ بچوں اور خواتین خصوصاً نئی ماؤں کو انہیں ضرور شامل کرنا چاہئے۔ مرغی کے پنجے اور سر جوکہ باقی حصوں کے مقابلے میں سستے پڑتے ہیں، سوپ یا شوربے بنانے کے طور پر استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ مچھلی کے سر کا سالن بھی لیموں کے رس کے ساتھ خاصا لذیذ لگتا ہے۔

ہمارے یہاں مچھلی اور سمندری سبزیوں کی ایک بڑی اقسام جیسے Arama، Kombu، Laver اور Nori وغیرہ) کم قیمت میں مارکیٹوں میں باآسانی دستیاب ہے اور ان میں سے کچھ تو براہ راست مچھیروں سے سستے داموں میں بھی خریدی جاسکتی ہیں۔ مچھلی غذائیت کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جوکہ تیاری میں کم وقت لینے کے ساتھ ساتھ اپنی پسند اور ذائقے کے حساب سے مختلف انداز میں بنائی جاسکتی ہے۔

حلیم، کھچڑی اور ایسے کئی دوسرے پکوان جن کی تیاری میں پھلیاں اور دالوں کا استعمال ہوتا ہے۔ پکنے میں وقت لیتی ہیں مگر یہ غذائیت کا بہترین ذریعہ ہیں۔

گری دار میوے غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اسی لئے انہیں چنا، پٹ سن، کدو، سورج مکھی، السی اور تخم گندم کے بیجوں کے ساتھ سلاد، سیریلز اور میٹھے میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

پھل اور سبزیوں سے تیار کردہ سلاد جس میں نمک، لیموں اور قدرتی خمیر شدہ سرکہ شامل کیا جائے۔ وٹامنز اور منرلز حصول کا ذریعہ بنتا ہے۔ اس میں شکر کی جگہ شہد کا استعمال ذائقے کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی بڑھاتا ہے۔

جب پھل سستے ہوں تو انہیں قدرتی خمیر شدہ اچار، جام اور مربے کی شکل میں ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔ اسٹرابیری، آم اور سیب کے ساس فریزر میں جما کر مہینے بھر استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

شہد... ہر موسم کا تحفہ

یہ جسمانی شفا اور تندرستی کا فطری حل ہے

حفصہ فیصل

شہد، خداتعالیٰ کی ایک ایسی عظیم نعمت ہے، جس کا ذکر قرآن میں بطور شفاء کے آیا ہے۔ حدیث شریف میں دو شفاؤں کا ذکر ہے۔ روحانی شفاء کے طور پر ''قرآن مجید'' جبکہ جسمانی شفاء ''شہد'' کو بتلایا گیا ہے۔ شہد میں بیش بہا اور مفید مرکبات پائے جاتے ہیں۔ کیلشیم، آئرن، سوڈیم، سلفر، فاسفورس، کاربوہائیڈریٹ، شکر، ریشہ، پروٹین اور پانی کے ساتھ اس کو توانائی کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

ایک کلوگرام شہد بنانے کے لئے شہد کی مکھی انتھک محنت کرتی ہے۔ پچاس لاکھ پھولوں کا رس قطرہ قطرہ اپنے منہ میں بھر کر لانا اور اس عمل کے لئے ساٹھ ہزار مرتبہ باغوں، جنگلوں اور سبزہ زاروں کے چکر کاٹنا، یہ سب شہد کی مکھی ہی کا وطیرہ اور محنت ہے، جس کا ثمر شہد جیسی مفید خوراک کی صورت میں آتا ہے۔

شہد کے فوائد

شہد کے جہاں تنہا استعمال کرنے کے بے شمار فوائد ہیں وہاں اسے مختلف غذاؤں کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے فائدے دوچند ہو جاتے ہیں۔ شہد روزانہ استعمال کرنے سے جسم صحت مند اور توانا ہوتا ہے۔ بچوں اور دماغی کام کرنے والے افراد کو اگر صبح آدھا چمچ نہار منہ شہد چٹا دیا جائے تو سارا دن ان کا ذہن فعال اور چاک و چوبند رہے گا۔ اس کے علاوہ شہد کھانے کی مٹھاس بڑھانے کے کام بھی آتا ہے۔ کھانسی اور گلے کے غدودوں پر قابو پانے کے لئے ادرک کا قہوہ بنا کر اس میں چمچ بھر شہد ملا کر پی لیں۔ اسی طرح جب لگا تار کھانسی آ رہی ہو تو شہد پر نمک یا کلونجی پاؤڈر چھڑک کر پی لیں فوری افاقہ ہوگا۔ کولیسٹرول کے مریض لہسن کے تیل کے ساتھ شہد استعمال کریں۔

کمزور جسم کے افراد رات سوتے وقت نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر پئیں چند ہی دنوں میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔ فربہی مائل افراد نہار منہ نیم گرم پانی میں لیموں کا رس اور شہد ملا کر استعمال کریں۔ چند ماہ میں فاضل چربی پگھل کر جسم مناسب ہیئت پر آ جائے گا۔

قبض اور بواسیر میں رات سوتے وقت نیم گرم پانی میں شہد ملا کر پئیں۔

اگر آپ کو کم خوابی کی شکایت ہے یا کبھی کبھی ڈپریشن کا شکار ہو کر نیند آپ کی آنکھوں سے دور ہو جاتی ہے تو نیند کی گولی کے بجائے ایک چمچ شہد پی لیں، پرسکون نیند کے ساتھ ساتھ اعصابی تناؤ سے بھی نجات مل جائے گی۔ اسی طرح سردیوں کی آمد آمد ہے اگر آپ شہد کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیں گی اس کے انزائمز آپ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنا دیں گے اور آپ جوڑوں اور پٹھوں کے درد، فلو، بخار، کھانسی، لو بلڈ پریشر اور اعصابی دباؤ سے مستقل نجات پالیں گی۔

شہد کے بیرونی فوائد بھی بے شمار ہیں۔ اگر آپ اپنے چہرے کی جلد کو چمکدار بنانا چاہتی ہیں تو شہد میں جائفل کا پاؤڈر ملا کر مساج کریں اور دس منٹ چھوڑ دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں یہ ایک قدرتی موئسچرائزر ہے اس سے نہ صرف آپ کی اسکن Glow کرے گی بلکہ داغ دھبے اور کیل مہاسوں سے بھی آپ نجات حاصل کرلیں گی۔ اگر آپ سر کے بالوں کی خشکی، سکری اور خارش سے پریشان ہیں دو چمچ نیم گرم پانی میں ڈیڑھ چمچ شہد ملائیں کہ یہ گاڑھا گاڑھا سا محسوس ہو اور اس محلول سے تین منٹ تک سر کی جلد پر مساج کریں، پھر بال دھولیں۔ سردیوں میں عموماً جسم کی جلد خشک ہو جاتی ہے اور بعض کی تو جلد بھی اترنے لگتی ہے۔ اسی طرح بچوں کی جلد بھی سردیوں میں بے حد حساس ہو جاتی ہے۔ اس لئے ایک چمچ زیتون کے تیل میں ایک چمچ شہد ملا کر پورے جسم کا مساج کریں اور ایک بہترین باڈی واش سے اپنی جلد کو خشک موسم میں بھی نرم و ملائم اور تر و تازہ بنائیں۔ شہد سے آپ اپنے دانتوں کا بھی علاج کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کی داڑھ میں درد ہے یا مسوڑھوں سے خون آتا ہے تو نیم گرم پانی میں شہد ملا کر دن میں تین دفعہ کلیاں کریں مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر آپ اپنے دانتوں کو چمکدار اور سانسوں کو خوشبودار بنانا چاہتی ہیں تو شہد میں سرکہ ملا کر برش کریں۔ اسی طرح اگر آپ کو کوئی گہرا زخم ہو گیا ہے یا جل گیا ہے تو اس پر فوری شہد لگائیں کیونکہ شہد میں موجود اینٹی بیکٹیریل خصوصیات، ہوا میں موجود آکسیجن سے مل کر ہائیڈروجن پرآکسائیڈ بناتا ہے جو گہرے سے گہرا زخم ٹھیک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اصلی اور نقلی شہد کی پہچان

فی زمانہ بازار میں ملنے والے شہد کے اصلی اور نقلی ہونے کے بارے میں اندازہ لگانا بے حد مشکل عمل ہو گیا ہے کیونکہ بہت سی بازاری کمپنیاں چینی کا قوام بنا کر اس میں فوڈ کلر اور ایسنس ملا کر بوتلوں کو پیک کر کے اسے شہد کا نام دے کر بیچتی ہیں۔ اسی طرح بعض لوکل کمپنیاں معمولی شہد میں آلو، میدہ اور نشاستہ بھی بطور ملاوٹ استعمال کر کے اسے شہد کا نام دے دیتی ہیں۔ ماہرین نے اصلی شہد کو جانچنے کے کئی طریقے بتائے ہیں جن میں چند آسان طریقے درج ذیل ہیں۔

- شہد میں روئی تر کر کے اسے جلایا جائے، اصلی شہد سالم جل جائے گا جبکہ نقلی کوئلہ بن جائے گا۔
- بھنے چنے کو شہد میں کھائیں اگر چڑ چڑ کی آواز آئے تو نقلی ہے۔
- نمک کی ڈلی شہد میں کھائیں، اگر نمکین ذائقہ آ جائے تو نقلی ہے۔
- روٹی پر لگا کر کتے کے آگے ڈالیں، اگر اصلی شہد ہوگا تو کتا نہیں کھائے گا۔
- نئی ماں بھی اصلی شہد پی کر پیٹ میں درد محسوس کرتی ہے، یہ بھی اصلی شہد جانچنے کا ایک قدیم طریقہ ہے۔

شہد کی اعلیٰ خصوصیات کا انحصار اس بات پر ہے کہ کس کس پھول کا رس چوس کر اسے بنایا گیا ہے۔ پہاڑوں اور جنگلوں میں پائے جانے والے چھتے کا شہد بہترین اور اعلیٰ معیار کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں بھی خصوصیت چھوٹی مکھی کے شہد کو حاصل ہے جو بہت کم پایا جاتا ہے اور اس کی قیمت بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بعض معیاری کمپنیوں نے اپنے فارم ہاؤس بنائے ہوئے ہیں جہاں عموماً سورج مکھی کے لاتعداد پودے لگا کر پھول اگائے جاتے ہیں پھر ان پر شہد کی مکھیاں چھوڑی جاتی ہیں۔ اس طرح یہ عمل شہد بنانے کا کام تو سرانجام دے دیتا ہے مگر اسے فارمی شہد کا نام دیا جاتا ہے کیونکہ اس میں فقط ایک مخصوص پھول کا رس اور خصوصیت ہوتی ہے۔ اس کے بیش بہا فائدے تو نہیں ملتے جو دیسی اور پہاڑی شہد کے ہوتے ہیں مگر یہ شہد کچھ نہ کچھ بہتر ہوتا ہے۔

الغرض شہد ایک ایسا قدرتی Tonic ہے جس کی افادیت کے ڈھائی ہزار سال پہلے حکیم جالینوس، پلائینی اور بقراط جیسے حکماء بھی قائل تھے۔

معروف ہیوی ویٹ محمد علی کلے بھی اسے روزانہ استعمال کرتے تھے اور اپنی صحت کا ایک راز اسے گردانتے تھے۔

قدرت کی اس عظیم نعمت کو روزانہ کی بنیاد پر استعمال کر کے اپنے جسم کو توانائیوں سے مالا مال کر کے زندگی کا صحیح لطف اٹھایئے۔

چٹکی بھر ہلدی

رکھے تندرست

حفصہ فیصل

ہلدی ہمارے کھانوں کا ایک جز ہے۔ ہلدی کے بغیر کھانا پھیکا پھیکا سا نظر آتا ہے۔ برصغیر کے مصالحہ جات میں بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ اسے "ہلد" بھی کہا جاتا ہے۔ انڈیا کے ثابت ہلد بڑی بوڑھی خواتین کے لئے بڑی دلچسپی رکھتے ہیں۔ یوں تو ہلدی ایشیائی کھانوں کا لازمی جز ہے، اس کے علاوہ بیشتر ٹوٹکے اور فوائد بھی اس سے منسلک ہیں۔ اگر ہلدی کو دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے بے شمار فوائد ہیں جن میں سب سے اہم سینے کی جکڑن، سردی، کھانسی کے امراض، سردرد اور جسمانی تھکن کا بہترین علاج ہلدی والا دودھ ہے۔

ہلدی میں موجود (Antitox Hepatitis) ہیپاٹائٹس تک کی بیماری سے بچاؤ اور شفاء دونوں کام سرانجام دیتا ہے۔ بے خوابی کے بڑھتے ہوئے مرض کی روک تھام بھی ہلدی والے دودھ کے استعمال سے ممکن ہے۔ جوڑوں کے درد اور سوزش آج کل ہر دوسری عورت اس مرض کی شکایت کرتی نظر آتی ہے۔ مستقل ہلدی والے دودھ کے استعمال سے آپ اس شکایت کو بھی شکست دے سکتی ہیں اس کے علاوہ خواتین کے مخصوص امراض میں بھی یہ گھریلو ٹوٹکے انتہائی آزمودہ ہیں بس اس کی اولین شرط روزانہ کی بنیاد پر اس کا مستقل استعمال ہے۔

ایک گلاس دودھ میں ایک چٹکی ہلدی اور ایک چٹکی چینی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ ابال لیں چند منٹ ٹھنڈا کر کے نوش فرمائیں۔

اسی طرح ہلدی کا ابٹن اور ماسک زمانہ قدیم سے خواتین کے حسن کو چار چاند لگاتا آیا ہے۔ دلہن کے مایوں میں استعمال ہونے والا ابٹن ہلدی کے ساتھ خصوصی طریقے سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہفتہ وار ماسک کے طور پر آپ گھر پر تیار کردہ یہ کلینزنگ کر کے اپنے رنگ و روپ کو نہ صرف نکھار سکتی ہیں بلکہ دوسروں سے ستائش بھی حاصل کر سکتی ہیں۔

شہد ایک چمچ، دودھ کا پاؤڈر دو چمچ، عرق گلاب ایک چمچ، ایک چٹکی ہلدی، ان تمام چیزوں کا پیسٹ بنا کر چہرہ پر ہلکے ہلکے تقریباً دس منٹ تک مساج کریں پھر اسی طرح چھوڑ دیں۔ بعدازاں ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں، تروتازہ چہرہ دیکھ کر آپ خود ہی حیران رہ جائیں گی۔

ننھے منے اور نومولود بچوں کے سینے کی جکڑن اور سردی کے اثرات سے بچاؤ کے لئے بھی ہلدی کو نیم گرم پانی کا چھینٹا دے کر سینے، پسلیوں اور کمر پر دھیمے دھیمے ملا جاتا ہے جس سے نومولود بچہ نہ صرف راحت محسوس کرتا ہے بلکہ آرام کی نیند بھی لیتا ہے کیونکہ عموماً چھوٹے بچوں کی ناک بند رہنے کی وجہ سے بچے آرام سے سو نہیں پاتے جس سے ماں اور بچہ دونوں ہی بے آرام اور پریشان رہتے ہیں۔ ہلدی کا اس طرح مساج اس میں بہترین ثابت ہوتا ہے۔

الغرض قدرت کی عطا کردہ اس شے کو ہربل کی دنیا میں بڑا کارآمد اور بہترین گردانا جاتا ہے۔

جیک فروٹ یعنی کٹھل

یہ مشرقی ایشیاء کا ذائقہ دار پھل ہے

سیب، انار، کیلے اور دوسرے پھلوں کی طرح یہ پھل اس قدر معروف نہیں لیکن مشرقی ہندوستان اور ایشیاء میں کٹھل کی کاشت بھی ہوتی ہے اور یہ کم و بیش سال بھر یہاں دستیاب ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ جو کوئی ایک بار کٹھل چکھ لے وہ اس کا شیدائی ہو جاتا ہے۔ مشرقی ایشیائی ملکوں کے سلونے اور میٹھے پکوانوں میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے آیئے جاننے کی کوشش کریں کہ جیک فروٹ Jack Of All Fruits کیسے کہلایا اور اس میں کتنے غذائی خواص موجود ہیں۔

ہاضمے کیلئے موثر ترین پھل

کٹھل فائبر پر مشتمل پھل ہے۔ دو کھانوں کے درمیانی عرصے میں جب آپ کو ہلکی بھوک ستائے کٹھل کھایا جا سکتا ہے۔ یہ آئیڈیل ناشتہ ہے۔ علم طب کی رو سے انسانی جسم پر بیماری مسلط ہونے کی ایک بڑی وجہ قوت مدافعت کا کمزور ہونا بھی بنتا ہے۔ اس سارے عمل کا مرکزی کردار ہماری غذا نبھاتی ہے اور غذا کو جزو بدن بنانے کی ذمہ داری میٹابولزم پر عائد ہوتی ہے۔ کٹھل میں آنتوں کی سوزش دور کرنے کی عمدہ صلاحیت موجود ہے۔ اگر فربہ خواتین و حضرات اسے پابندی سے کھائیں تو قدرتی اور سہل انداز سے وزن میں کمی ہونا شروع ہو جاتی ہے تاہم غیر ضروری چکنائی والی غذائیں اور بازاری میٹھے مشروبات کم مقدار میں استعمال کئے جائیں تو جلد ہی اچھے نتائج سامنے آتے ہیں۔

کینسر کے خلاف دفاعی صلاحیت

کٹھل میں مکمل طور پر فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔ ظاہر ہے کہ نباتاتی جواہر پہنچی خوراک خون میں زہریلے مادوں کی تباہی کا سبب بنتے ہیں اور مسلسل غذائی کمی کے مسائل بھی ختم کرتے ہیں۔ ایسے خاندان جن میں کینسر جیسا موذی مرض نسلاً موجود ہو طبی ماہرین وٹامن C اور غذائی کیمیائی خواص پر مشتمل اس پھل کو بطور خاص کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کینسر میں سیلز کو پہنچنے والے نقصانات اور فری ریڈیکلز کے کیمیائی اثرات سے نمٹنے کی دفاعی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ سرجری کے بعد ہونے والے انفیکشنز سے محفوظ رکھتا ہے۔

کٹھل، دل کا دوست پھل

کٹھل میں پوٹاشیم اور میگنیزیم کی وسیع تر مقدار موجود ہے یہ دونوں اجزاء باہمی اشتراک سے ہائی بلڈ پریشر اور لو بلڈ پریشر جیسے عارضوں کو دور کرتے ہیں اس لئے کٹھل کو دل کا دوست پھل قرار دیا جاتا ہے۔ یہ دل کے دورے شریانوں کی تنگی اور امراض قلب میں بے حد کارآمد اور مفید پھل ہے۔

خون کی کمی کا قدرتی علاج

کٹھل فولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ ہیموگلوبن کی سطح کو متوازن کرتا ہے۔ ایسی خواتین جو زچگی کے مراحل سے گزر رہی ہوں انہیں اضافی فولاد کی ضرورت ہوتی ہے خاص کر دھڑکنے خواتین کو آئرن کے سپلیمنٹس تجویز کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے شہر میں کٹھل موجود ہو تو اسے غذا میں شامل کیجئے اور فکروں سے آزاد ہو جایئے۔ اس پھل میں کاربوہائیڈریٹس، قدرتی شکر مثلاً سکروز اور فرکٹوز موجود ہیں اس لئے توانائی بہم پہنچانے کا قدرتی اور موثر ترین ذریعہ ہے۔ ورزش کرنے کے بعد تھوڑی سی مقدار میں بھی اسے کھا لینا کافی ہوتا ہے۔

بینائی اور ہڈیوں کی صحت رکھے برقرار

اس پھل میں وٹامن A اور کیلشیم دونوں اجزا مل کر آنکھوں اور ہڈیوں کے امراض میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بڑھتی ہوئی عمر کے لوگوں کو موتیا اتر آنے کی شکایت رفع کرتا ہے جبکہ کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کے امراض میں مفید ترین جزو ہے آسٹیوپوروسس کے مریضوں کیلئے کٹھل بہترین پھل ہے اس کے علاوہ بھی جوڑوں کے دردوں میں موافق پھل ہے۔

100 گرام کٹھل کے چند اہم غذائی خواص

غذائی افادیت	مقدار	یومیہ درکار مقدار
کیلوریز	94	
مجموعی چکنائی	030 گرام	1%
سچوریٹڈ فیٹس	0.06 گرام	1%
مونوان سچوریٹیڈ فیٹس	0.06 گرام	1%
پولی ان سچوریٹیڈ فیٹس	0.06 گرام	1%
کولیسٹرول	0.00 گرام	0%
کاربوہائیڈریٹس	24.0 گرام	8%
ڈائٹری فائبر	1.58 گرام	7%
پروٹین	1.50 گرام	3%
فاسفورس	36.0 ملی گرام	5%
پوٹاشیم	303 ملی گرام	8%
سوڈیم	3.00 ملی گرام	0%
معلوماتی ذرائع	caloriecount.about.com	

نشاستہ... اعلیٰ بھی ہو تو مکمل صحت بخش نہیں

پھیپھڑوں کے سرطان کا خطرہ کیونکر لاحق رہتا ہے

ام حیاء فاروقی

مشکل یہ ہے کہ اعلیٰ نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) والے کھانے بہت پرکشش اور ذائقہ دار ہوتے ہیں جس کی وجہ سے کھانے والے اپنا ہاتھ نہیں روک پاتے لیکن طبی ماہرین کے خیال میں ان کھانوں اور پھیپھڑوں کے سرطان کے درمیان خاص تعلق موجود ہے، خاص کر ان لوگوں میں بھی جو کبھی سگریٹ نوشی نہیں کرتے تھے کیونکہ عام طور پر پھیپھڑے سگریٹ نوشی سے متاثر ہوتے ہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق اعلیٰ کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں مثلاً چپس بسکٹ اور کیک کھانے کے شوقین افراد پھیپھڑوں کے سرطان کے زیادہ خطرے میں ہوسکتے ہیں تاہم یہ نتائج کاربوہائیڈریٹ والی ہر غذا کے لئے نہیں ہیں بلکہ یہ وہ غذائیں ہیں جو گلائسمک انڈیکس چارٹ پر موجود غذائیں ہیں، جس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ کھانے خون میں شکر کی سطح کو بلند کرتے ہیں اور ان غذاؤں کو سائنسدانوں نے پھیپھڑوں کے سرطان کے خطرے میں اضافے کے ساتھ منسلک کیا ہے۔

گلائسمک انڈیکس کیا ہے؟

یہ ایک ایسا نظام ہے جس میں کھانوں کی درجہ بندی، خون میں شکر کی سطح پر ان کے اثرات کی بنیاد پر کی جاتی ہے اور کھانوں کی اشیاء کو ایک سے 100 کے اسکیل پر ظاہر کیا جاتا ہے۔

سفید ڈبل روٹی، جاسمین چاول، آئسکریم اور سرخ مائل چھلکے آلو چپس، پاستا، دلیہ اور میٹھا آلو اس چارٹ پر کم کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں ہیں۔

ٹیکساس یونیورسٹی سے وابستہ محققین کی ٹیم نے 2,000 مریضوں سے ان کی غذائی عادات کے بارے میں چند سوالات کئے جن میں حال ہی میں پھیپھڑوں کے سرطان کی تشخیص ہوئی تھی اور بعد میں ان کے جوابات کا موازنہ 2,400 صحت مند افراد کی غذائی عادات کے ساتھ کیا گیا۔ تحقیق کے مطابق کاربوہائیڈریٹس کی بڑھتی ہوئی سطح اس بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے لیکن یہاں محققین کو یہ علم ہوا کہ مکمل طور پر کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کے بجائے اس کے معیار کا زیادہ اثر تھا۔

دوسری جانب گلائسمک لوڈ یعنی استعمال شدہ کاربوہائیڈریٹ کی مقدار اس بیماری کے خطرے کے ساتھ منسلک نہیں تھی۔

اعلیٰ کاربوہائیڈریٹ والے کھانوں اور پھیپھڑوں کے سرطان کے درمیان تعلق خاص طور پر ان لوگوں میں مضبوط نظر آیا جنہوں نے بتایا تھا کہ انہوں نے زندگی بھر کبھی سگریٹ نوشی نہیں کی۔ نتائج سے ظاہر ہوا کہ اعلیٰ کارب کھانے والے 2.25 گنا زیادہ خطرات کا شکار تھے۔

یونیورسٹی آف ٹیکساس میں کینسر سینٹر سے وابستہ پروفیسر زیفنگ وو جنہوں نے اس تحقیق کی قیادت کی ہے، کہتے ہیں کہ تمباکو کا استعمال کرنے والے لوگوں میں یہ سرگرمی پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کے لئے غالب عنصر ہے اور اس کا غذا کے مقابلے میں کافی بڑا اثر ہے۔ البتہ انہیں یقین نہیں کہ ایسا تعلق کیوں ہے تاہم یہ طے ہے کہ G.I.Index پر اعلیٰ غذائیں شکر کی سطح بلند کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ جس سے جسم میں انسولین کا اخراج بڑھتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ انسولین کے نتیجے میں جسم میں حیاتیاتی عوامل بڑھتے ہیں جو خلیات یا ممکنہ کینسر کے خلیات کو ان کی تعداد بڑھانے کے لئے کہتے ہیں۔

اس سے قبل سرخ گوشت، ڈیری مصنوعات اور دوسرے کھانوں کو پھیپھڑوں کے کینسر کے ساتھ منسلک کیا گیا تھا البتہ پھلوں اور سبزیوں کی کھپت کو اس بیماری کے کم خطرے کے ساتھ ظاہر کیا گیا ہے۔

صحت بخش کاربوہائیڈریٹس اور دوسری غذائیں

1- سلاد اور سبزیاں کچی حالت میں ہوں یا بھاپ میں تیار کی ہوئی ہوں ان پر سرکہ اور اولیو آئل چھڑک کر کھانا مفید ہے۔ سرکے میں سبزیوں کا اچار گرمیوں میں بے حد مفید ہوتا ہے۔ معدے کا بھاری پن اور سینے کی جلن دور کرکے بھوک کھولتا ہے۔

2- سبزیوں میں پالک، سرسوں، میتھی، قلفہ اور Kale سادہ ترکاریوں یا سفید گوشت میں پکا کر کھانا مفید ہے تاہم لہسن، ادرک اور مصالحہ جات کا استعمال غذائیت میں اضافہ کردیتے ہیں۔

3- سادہ پانی ضرور پیا جائے لیکن اگر اس میں کھیرے کا رس، لیموں کا عرق یا سٹرس فروٹس کا جوس ملالیا جائے تو جسم سے فاسد مادے تیزی سے خارج ہوتے ہیں۔ سبز چائے یا ٹھنڈی چائے دارچینی کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ تیار کرلی جائے تو یہ بھی معدے اور جگر کے لئے بہترین ہے۔

4- گرمیوں میں خربوزہ، تربوز اور فالسہ بھی کھایا جائے۔ ایک کپ خربوزہ یا تربوز 15 گرام کاربوہائیڈریٹس مہیا کرتا ہے۔

5- سرخ اور سفید لوبیا، مختلف پھلیاں (مٹر، گوار اور دیگر) کی چاٹ بناکر کھائی جائے۔ جس میں چند دانے مکئی، تھوڑا سا ٹماٹر کا ٹکڑا، ہرا دھنیا (تازہ)، پیاز وغیرہ شامل کرلیا جائے۔ یہ صحت بخش کاربوہائیڈریٹس والی غذا ہے۔

6- آئلز میں ہمیشہ معیاری مصنوعات تیار کرنے والی کمپنی کا چناؤ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ڈالڈا فوڈز اس ضمن میں آپ کی صحیح رہنمائی کرتا ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل کے ساتھ ساتھ فیٹی ایسڈز پر مشتمل مچھلی اور آواکاڈو بہترین انتخاب ہوسکتے ہیں۔

7- کاٹیج چیز، انڈے، صاف ستھرا سرخ گوشت یا مرغی کا بریسٹ بیک کرکے دہی کے رائتے یا Peanut Butter کے ساتھ کھایئے۔ سیب اور سلاد کھانا کبھی نہ بھولیں یہ بہترین اسنیکس ہیں۔ انہیں صبح اور شام کے ناشتوں میں شامل کرنا مفید ہوسکتا ہے۔

ڈالڈا اولیو آئل

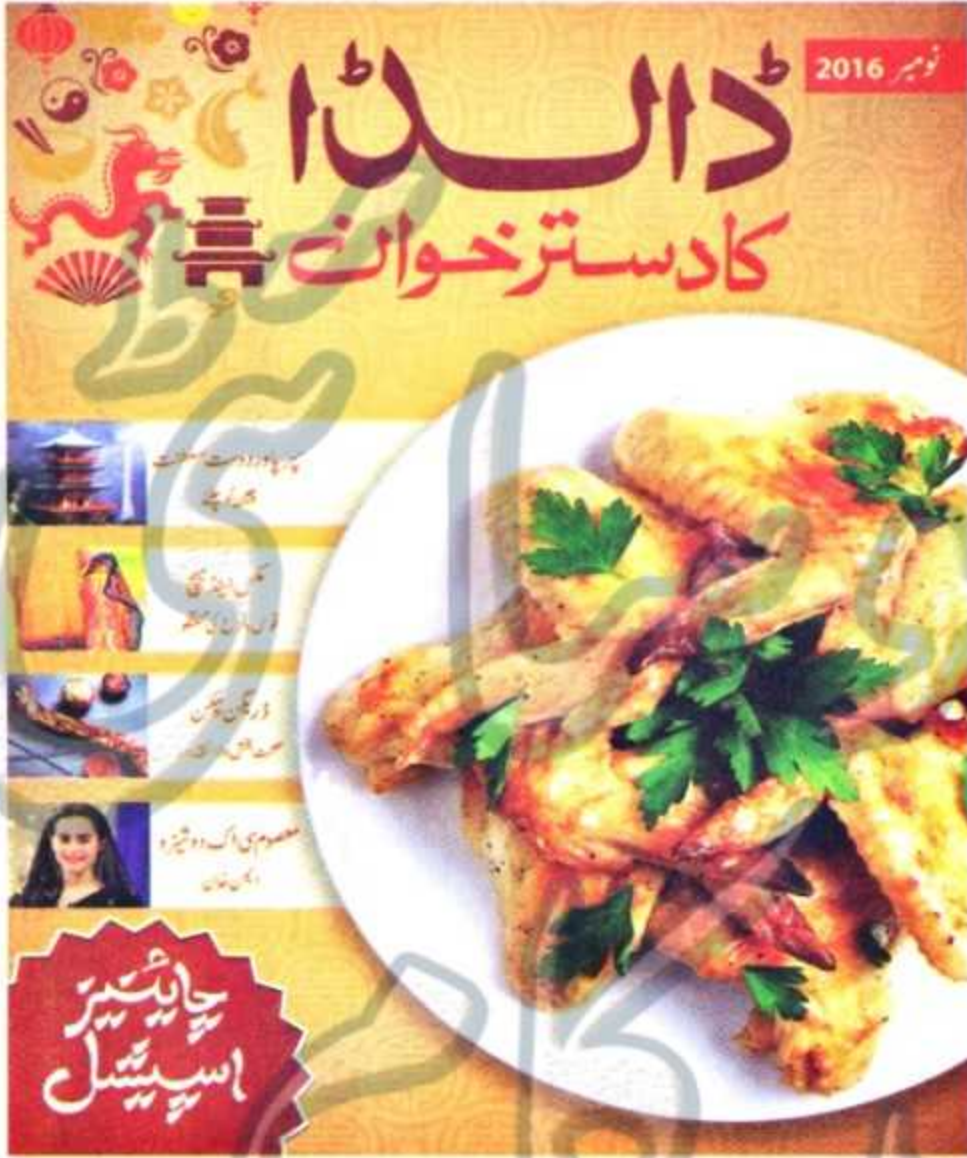
روئے زمین پر بسنے والے مختلف افراد کا رہن سہن اور طرز زندگی ان کی تاریخی روایات اور اقدار کی عکاسی کرتا ہے لیکن گزشتہ چند دہائیوں میں مشینی سہولیات کے وسیع استعمال نے دنیا بھر میں بہت سے معاملات میں کسی طور یکسانیت پیدا کر دی ہے۔ روایتی طور پر محنتی اور قدرے سخت طرز زندگی کے حامل افراد اور اقوام بھی جدید سہولتوں کو اپناتے جا رہے ہیں گویا جسمانی محنت و مشقت کا رجحان کم ہوتا جا رہا ہے۔ یہ تبدیلی ہماری عادات خورد و نوش پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ نت نئے ملکی و غیر ملکی کھانے ہمارے دسترخوان کی زینت بن گئے ہیں۔ فاسٹ فوڈ یا جنک فوڈ کا بے دریغ استعمال بھی انسانی صحت کے زوال کا سبب بن رہا ہے۔ اگرچہ معلومات کا خزانہ آپ کے موبائل فون سے لے کر ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر تک ہر جگہ با آسانی پہنچ میں ہے اور ہمیں بہتر زندگی اور بہتر صحت کے حوالے سے رہنمائی کے لئے ہمہ وقت دستیاب بھی ہے لیکن اس کا بڑا حصہ ہماری تحریر و تقریر تک محدود ہے۔ نجی زندگی میں ہم میں سے اکثر اسی روش پر کاربند ہیں لہٰذا امراض قلب، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور ذہنی دباؤ کی شکایات عام ہیں اور پھر ترقی پذیر ممالک میں سونے پر سہاگہ یہ ہے کہ طبی سہولیات کا فقدان یا پھر ان کا عام آدمی کی معاشی دسترس سے باہر ہونا خود علاجی (جسے انگریزی میں سیلف میڈیکیشن کہا جاتا ہے) کا رجحان فروغ پا رہا ہے۔ یہ انتہائی خطرناک صورتحال ہے جو کہ بعض امراض کو مزید مہلک بنا سکتی ہے۔ ہمیں اس خام خیالی سے باہر آنا ہوگا کہ وقت کی کمی کے سبب یہ تمام بد احتیاطیاں سرزد ہوتی ہیں۔ زندگی گزارنے کے لئے ہر فرد کی کچھ نہ کچھ ترجیحات ضرور ہوتی ہیں، خواہ شعوری طور پر ان کا تعین کیا گیا ہو یا لاشعوری طور پر حالات کے تقاضوں کو پورا کرتے کرتے خود پر لازم کر لی گئی ہوں۔ کچھ نہ کچھ ضرور ہے جس کی ہم پابندی کرتے نظر آتے ہیں تو کیوں نہ تھوڑا سا وقت نکال کر اپنی اور اپنے پیاروں کی بقاء، صحت اور خوشحالی کے لئے چند دانشمندانہ فیصلے کر لئے جائیں۔ ان میں صحت مند طرز زندگی سب سے زیادہ اہم ہے۔ یہ وہ موضوع ہے جو ہمارے سونے، بیدار ہونے، کھانے پینے، حفظان صحت کے اصولوں حتیٰ کہ ہمارے نشست و برخاست سے سوچنے سمجھنے اور صحیح اور غلط کا درست تعین کرنے تک ہر حوالے سے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس کے بعد اہم ترین نقطہ جو کہ اکثر عملی اعتبار سے نظر انداز کیا جاتا ہے اور جسے محض دوران گفتگو اہم ترین قرار دیا جاتا ہے وہ ہے ہمارا اجتماعی اور انفرادی رویہ۔ جی ہاں! ضبط و تحمل، شکر گزاری، قناعت اور درگزر وہ عوامل ہیں جو گھریلو سطح پر ہوں یا سماجی سطح پر، ہر فرد اور ہر قوم کی شناخت، ترقی، خوشحالی اور کامیابی کے علاوہ صحت پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہماری خندہ پیشانی اور شکر گزاری نہ صرف ہماری سوچ اور صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے بلکہ اس کا اثر ہمارے گرد و نواح کو بھی خوشیوں کا گہوارہ بنا سکتا ہے۔ تذکرہ خوشگوار رویوں کا ہو، صحت بخش طرز زندگی اور عادات خورد و نوش کا یا پھر مزیدار کھانوں کا، بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں آباد افراد کی مثال ضرور دی جاتی ہے۔ صحت کے نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو معلوم ہوا کہ یہاں امراض قلب کے شرح دنیا کے دیگر حصوں کے مقابلے میں کافی کم ہے۔ اکثر محققین ان کی خوراک کو مثالی قرار دیتے ہیں۔ اسی طرح خوشگوار باہمی تعلقات آپس میں خوش دلی سے ملنا جلنا ان کی عادات کا نمایاں حصہ نظر آتا ہے۔ ان کی خوراک کا بڑا حصہ تازہ سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ گوشت اور انڈے بہت اعتدال میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ ڈیری مصنوعات بھی توازن کے ساتھ استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کی خوراک کا اہم جز اولیو اور اولیو آئل ہیں جو کہ سلاد کی ڈریسنگ سے لے کر کھانا پکانے تک ہر مرحلے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی اچھی صحت عام افراد سے لے کر سائنسی محققین تک سب کی توجہ کا مرکز بنی ہوئی ہے۔ ڈالڈا اپنے صارفین کی ضروریات اور پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے اعلیٰ معیار کی حامل مصنوعات کی تیاری اور مناسب ترین قیمتوں میں ان کی باسہولت فراہمی کے مشن پر گامزن ہے۔ ڈالڈا کی وسیع رینج میں ڈالڈا اولیو آئل اہم مقام رکھتا ہے۔ صحت کے لئے اولیو آئل اسپین سے درآمد کیا جاتا ہے اسپین جو کہ سو سے زائد ممالک کو اعلیٰ ترین اولیو آئل کی فراہمی کے لئے مشہور ہے جہاں کی زرخیز سرزمین اور انتہائی خوشگوار آب و ہوا کی بدولت وہاں کے اولیو آئل کا ذائقہ بھی بہت بہترین ہوتا ہے جسے دنیا بھر میں استعمال اور پسند کیا جاتا ہے۔ سلاد کی ڈریسنگ سے لے کر کھانا پکانے تک ہر مرحلہ پر ہماری خوراک کو خوش ذائقہ اور صحت بخش بناتا ہے۔ صارفین کی سہولت کے لئے اس کے دو ویرینٹس یعنی ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالڈا اولیو آئل پومیس، 500 ml اور 1 لیٹر کی خوبصورت بوتلز میں جبکہ 3 لیٹر اور چار لیٹر ٹن پیک میں دستیاب ہے۔ آئیے اپنی اور اپنوں کی صحت کو زندگی کی اولین ترجیح بنائیں اور ڈالڈا اولیو آئل کا انتخاب کریں۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ____________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ____________________

City: شہر کا نام ____________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ____________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی/ کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________________

فون (ٹول فری): 32532-0800، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

چائنیز
اسپیشل

چائنیز ویجیٹیبل اینڈ ٹوفو سوپ

اجزاء

چکن کی یخنی	چار پیالی	ٹوفو	100 گرام	مٹر	آدھی پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد	ہری پیاز	دو عدد	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	بروکولی	ایک عدد چھوٹی	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

- گاجر اور ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں، بروکولی کے چھوٹے پھول علیحدہ کر لیں۔ ٹوفو کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں لہسن کے جوئے کچل کر ڈالیں اور ایک منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں ٹوفو ڈال کر ہلکا سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں اور مٹر ڈال دیں
- اس پر چینی، نمک اور سفید مرچ ڈال کر ملائیں اور یخنی ڈال دیں
- شروع میں آنچ درمیانی رکھیں پھر ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے پانچ سے سات منٹ پکائیں اور سرکہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پیالوں میں نکال کر اس غذائیت بھرے سوپ کو حسب پسند چلی ساس یا کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

چائنیز ڈمپلنگز (Chinese Dumpings)

اجزاء

میدہ	ایک پیالی	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	اویسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ		
کارن فلار	آدھی پیالی	پیاز	ایک عدد	گاجر	ایک عدد	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ		
انڈا	ایک عدد	ہری پیاز	دو سے تین عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		
نمک	حسب ذائقہ								

ترکیب

- میدے میں تین کھانے کے چمچ کارن فلار اور نمک ڈال کر ملائیں اور انڈے کو پھینٹ کر آدھا انڈا اس میں ڈال دیں۔ سادہ پانی کے ساتھ سخت گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ لیں
- پیاز، ہری پیاز (پتیاں علیحدہ کر کے)، مشرومز اور گاجر کو چوپ کر لیں
- فرائنگ پین میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں لہسن کے جوؤں کو کچل کر ڈالیں اور خوشبو آنے پر اس میں ہری پیاز کی پتیوں کے علاوہ تمام سبزیاں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں نمک، سفید مرچ، اویسٹر ساس، سویا ساس اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- گندھے ہوئے میدے کی چپاتی بیل کر اس کی گول کٹر کی مدد سے پوریاں کاٹ لیں اور ان پر کارن فلار چھڑک کر رکھ دیں
- تیار کیے ہوئے مکسچر کو ٹھنڈا کر کے ان پوریوں کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ رکھیں اور کناروں پر پھینٹا ہوا انڈا لگا دیں
- سب طرف سے پوری کو سمیٹ کر پوٹلی کی شکل میں لا کر بند کر دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے ان ڈمپلنگز کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن [illegible]

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

چائنیز اسپیشل

شنگھائی رولز

اجزاء

جھینگے	200 گرام	کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	200 گرام	مشروم	چار سے چھ عدد	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
سفید تل	حسب ضرورت	رول کی پٹیاں	حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- جھینگوں کو صاف دھو کر باریک چوپ کرلیں اور چکن بریسٹ کو بھی دھو کر چوپ کرلیں
- فرائنگ پین میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں لہسن، جھینگے اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں (خیال رہے کہ جھینگے اور چکن کا پانی مکمل خشک ہوجائے) اور اس میں نمک، چوپ کیے ہوئے مشروم اور سفید مرچ ملا کر چولہے سے اتار لیں
- پھر اس میں چلی ساس اور کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور مکمل طور پر ٹھنڈا کرلیں
- اس آمیزے کو رول کی پٹیوں میں بھر کر فولڈ کرلیں، کناروں کو چپکاتے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں اور تل میں لتھیڑ لیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھنے کے بعد اسے ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن ٹماٹو کیچپ یا چلی گارلک ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: بیس سے پچیس عدد

منس میٹ فرائیڈ رائس

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ	پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ	افراد: چار سے پانچ افراد کے لئے

اجزاء

ہاتھ کا کٹا قیمہ	آدھا کلو	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چاول	ڈھائی پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
انڈے	تین عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
گاجر	ایک عدد	زرد فوڈ کلر	ایک چٹکی
ہری پیاز	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز اور گاجر کو باریک چوپ کر لیں۔ چاولوں کو ابال کر چھلنی میں چھان لیں اور ٹرے میں پھیلا کر مکمل ٹھنڈے کر لیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن، قیمہ، نمک اور سفید مرچ ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں ابلے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے فرائی کریں اور ساتھ ہی پھینٹے ہوئے انڈے میں فوڈ کلر اور نمک ڈال کر اس میں شامل کر لیں
- چاول اچھی طرح گرم ہو جائیں تو اس میں گاجر، ہری پیاز، ہری مرچیں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس غذائیت بھری ڈش کو دوپہر کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔

چائنیز چکن ونگز

چائنیز اسپیشل

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ	فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ	افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

چکن ونگز	دس سے بارہ عدد	چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو عدد	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ہری مرچ پسی ہوئی	تین سے چار عدد		

ترکیب

- چکن ونگز کو صاف دھو کر خشک کر کے رکھ لیں اور ان پر نمک اور لہسن لگا کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد جب چکن ونگز کا پانی نکلنے لگے تو انھیں درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر چکن ونگز کو مکمل ٹھنڈے کر لیں
- پھر ایک گہرے پیالے میں انڈا پھینٹ کر اس میں سفید مرچ، ہری مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، چینی، میدہ اور کارن فلار ڈال کر ملائیں اور اس میں ونگز کو اچھی طرح لتھیڑ لیں
- کڑاہی میں ڈیپ فرائنگ کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چکن ونگز کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن رات کے کھانے پر اگر چائنیز مینو ہے تو یہ بہترین اور پسندیدہ اسٹارٹر ہوگا۔

چائنیز اسپیشل

ویجیٹیبل اینڈ شرمپ چاؤمین

اجزاء

اجزاء	مقدار
جھینگے	آدھا کلو
ایگ نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
بند گوبھی	200 گرام
گاجر	دو عدد درمیانی
ہری پیاز	دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- نوڈلز کو ابلتے ہوئے گرم پانی میں دس سے بارہ منٹ یا پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق ابال لیں اور ابلنے کے دوران اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل شامل کر دیں۔ چولہے سے اتار کر ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک کر ایک سے دو منٹ رکھیں پھر چھلنی میں ڈال دیں
- جھینگوں کو صاف کر کے دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ، کارن فلار اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ سبزیوں کو دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پھر کھلے پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں لہسن کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں مصالحہ لگے ہوئے جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب جھینگوں کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈالیں اور ساتھ ہی نمک، سفید مرچ، چینی اور سویا ساس ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر اس آسانی سے بننے والے مزیدار چاؤمین کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

چائنیز اسپیشل

ڈریگن چکن

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	ایک عدد
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چلی گارلک ساس	آدھی پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
سفید تل	حسبِ پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسبِ ضرورت

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر باریک اسٹرپس میں کاٹ لیں اور پیالے میں رکھ دیں
- ایک انچ کا ادرک کا ٹکڑا اور تین جوئے لہسن کے پیس کر پھینٹی ہوئی انڈے کی سفیدی میں ڈالیں اور ساتھ ہی نمک، سفید مرچ اور چکن پاؤڈر شامل کر لیں۔
- اسے چکن میں ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں اسے اتنی دیر فرائی کریں کہ سنہری اور خستہ ہو جائے
- علیحدہ فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں پسا ہوا ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ پھر اس میں لال مرچ، سرکہ اور شہد ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- آخر میں اس میں چلی گارلک ساس شامل کر ملائیں اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح ملالیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر تل کو ہلکا سا بھون کر اس پر چھڑک دیں اور گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

چائنیز اورنج ڈونٹس

اجزاء

میدہ	تین پیالی
نمک	چٹکی بھر
کینو کے چھلکے	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
چینی	ڈیڑھ پیالی + چار کھانے کے چمچ
سفید تل	دو کھانے کے چمچ
اورنج فوڈ کلر	ایک چٹکی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: بیس سے پچیس عدد

ترکیب

- صاف خشک پیالے میں میدہ، نمک، انڈا، چینی، تل، مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پہلے ہلکی اسپیڈ پر پھینٹیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو بیٹر کی اسپیڈ تیز کر دیں۔ پھر بیٹر نکال کر تھوڑا سا پانی استعمال کرتے ہوئے اس مکسچر کو گوندھ لیں
- گندھے ہوئے میدے کو رول کر کے اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں اور انھیں اچھی طرح گول بال کی شکل دے دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں پھر چکنی کی ہوئی ٹرے میں ڈونٹس کو رکھ کر سنہرے ہونے تک بیک کر لیں
- کینو کے باریک چھلکے اور چینی کو فوڈ کلر ملا کر گرائینڈر میں باریک پیس لیں اور ساس پین میں ہلکی آنچ پر رکھ کر پگھلا لیں

پریزنٹیشن

ڈونٹس کو اوون سے نکال کر پندرہ سے بیس منٹ روم ٹمپریچر پر رکھ کر ٹھنڈے کر لیں پھر اس پر پگھلا کر رکھی ہوئی اورنج شوگر ڈال دیں۔ یہ منفرد ڈونٹس بچوں اور بڑوں دونوں کو پسند آئیں گے۔

چکن بالز فروٹ ساس کے ساتھ

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ	لیچی	ایک ٹن
نمک	حسب ذائقہ	بادام	چھ سے آٹھ عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	چکن کی یخنی	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کا چمچ	انڈے کی سفیدیاں	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ہری پیاز	دو سے تین عدد						

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور بادام ڈال کر چاپر میں پیس لیں
- پھر اس میں نمک، لہسن، کالی مرچ، سرکہ اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں
- انڈے کی سفیدیوں کو اچھی طرح جھاگ دار ہونے تک پھینٹیں پھر اسے ایک چائے کا چمچ کارن فلار کے ساتھ چکن میں ملا دیں
- چھوٹے چھوٹے بالز بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- لیچی کے ٹن میں سے آدھی پیالی جوس نکال کر یخنی کے ساتھ ساس پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- کارن فلار کو سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ پانی کے ساتھ ملا کر پیسٹ بنا لیں اور ساس کو پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں یہ پیسٹ شامل کر دیں
- ساس گاڑھا ہونے پر اس میں لیچی اور فرائی کئے ہوئے چکن بالز ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ان منفرد فروٹ ساس والے چکن بالز کو بچوں کے من پسند پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

صحت کا خزانہ

ناسی گورینگ (انڈونیشین فرائیڈ رائس)

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چاول (ابلے ہوئے)	تین پیالی	کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	اویسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ
چکن	200 گرام	ادرک کچلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	انڈے	تین عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد				

ترکیب

- چکن کو دھو کر اسٹرپس میں کاٹ لیں جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ہری پیاز کے سفید حصے کو باریک کاٹ لیں۔ انڈوں میں نمک، ہلدی اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر پھینٹ لیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، چکن اور جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر ان کی رنگت تبدیل ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں ابال کر رکھیں ہوئے چاول ڈال کر تیز آنچ پر دو چمچ کی مدد سے فرائی کریں
- چاولوں کو فرائی کرتے ہوئے ساتھ ہی اس میں کالی مرچ، سویا ساس، چلی ساس، اویسٹر ساس اور انڈوں کا آدھا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

انڈوں کے مکسچر سے آملیٹ بنا کر اس کی پٹیاں کاٹ لیں اور چاولوں کو ڈش میں نکال کر ان سے سجا لیں۔ اس ڈش کو مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے انڈونیشیا میں اس میں ایک کھانے کا چمچ شرمپ پیسٹ ڈالا جاتا ہے جسے آپ خشک جھینگوں (بازار میں با آسانی دستیاب ہیں) کو سرکہ میں ملا کر پیس کر استعمال کر سکتے ہیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

فرائیڈ [illegible] سینڈوچ

اجزاء

اجزاء	مقدار
ہنٹر بیف	200 گرام
ڈبل روٹی کے سلائس	دس سے بارہ عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	حسب ضرورت
ابلے ہوئے انڈے	دو عدد
چیڈر چیز	آدھی پیالی
مایونیز	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- بازار سے تیار ہنٹر بیف لے کر اس کے باریک پارچے کاٹ لیں، ابلے ہوئے انڈوں کے بھی سلائسز کرلیں
- چیڈر چیز کو روم ٹمپریچر پر رکھ کر نرم ہونے پر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ملالیں۔ مسٹرڈ پیسٹ اور مایونیز کو ملا کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ہنٹر بیف کے پارچوں کو ایک ایک کر کے سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو ہنٹر بیف کے پارچے کی طرح گول کاٹ لیں۔ سلائس پر پہلے مایونیز لگائیں پھر اس پر ہنٹر بیف رکھ کر۔ اس پر ڈبل روٹی کا دوسرا سلائس رکھ دیں، اس پر چیز کا مکسچر پھیلا کر لگائیں اور اوپر سے ابلے ہوئے انڈے کے سلائس رکھ کر آخر میں ڈبل روٹی کے سلائس سے بند کر دیں

پریزنٹیشن یہ آسانی سے بننے والے مزیدار سینڈوچ، تمام گھر والوں کے پسندیدہ بن جائیں گے اور خاص مہمانوں کی آمد اور بچوں کے لئے بہترین انتخاب ہونگے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

کڈز اسپیشل

چائنیز ٹافی ایپل (Chinese Toffee Apples)

اجزاء

سخت سیب	دو عدد درمیانے	کارن فلار	تین کھانے کے چمچ
میدہ	تین کھانے کے چمچ	چینی	ایک چوتھائی پیالی
شہد	ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سفید تل	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- ایک پیالے میں میدہ اور کارن فلار ڈال کر اس میں پانچ سے چھ کھانے کے چمچ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر کے رکھ لیں
- کڑاہی میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکی آنچ پر رکھ کر اس میں چینی ڈال دیں
- علیحدہ کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور سیب کی قاشیں کر کے تیار کیے ہوئے آمیزے میں ڈبوتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں
- کڑاہی سے نکال کر ان میں ٹوتھ پک یا کانٹے سے ہلکے ہلکے سوراخ کر لیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ چینی پگھلنے پر آ جائے تو اس میں شہد اور تل ڈالئے اور ایک سے دو منٹ پکانے کے بعد اسے فرائی کئے ہوئے سیب کے ٹکڑوں پر ڈال دیں
- ایک پیالے میں یخ ٹھنڈا پانی لے لیں، سیب کے ٹکڑوں کو آئسکریم اسٹک یا ٹوتھ پک میں اٹھا کر پانی میں ڈال کر نکال لیں

پریزنٹیشن بچوں کی پارٹی کے لئے یہ میٹھا مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھرپور بھی ہوگا۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

اسپائسی یوگرٹ پوٹیٹوز

اجزاء

آلو	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ڈیڑھ پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	بیسن	دو کھانے کے چمچ	سرخ شملہ مرچ	حسب پسند
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- اس ڈش کو بنانے کے لئے یا تو بے بی پوٹیٹو لے لیں یا آلوؤں کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں
- ابلتے ہوئے پانی میں آلوؤں کو ڈال کر چار سے پانچ منٹ ابالیں اور چھلنی میں چھان کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں۔ اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- شملہ مرچ کے دو سے تین سلائسز لے کر گرم اوون میں اتنی دیر رکھیں کہ چھلکا جل جائے اور مرچ نرم ہو جائے
- دہی میں کچلا ہوا ادرک لہسن، نمک، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ، شملہ مرچ کا پیسٹ، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، بیسن اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملائیں
- آلو کے ٹکڑوں کو دہی کے مکسچر میں اچھی طرح لتھیڑ کر چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھنے کے بعد بیک کرنے رکھیں
- بیس سے پچیس منٹ بیک کرنے کے بعد جب آلو سنہری اور خستہ ہو جائیں تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن آلوؤں سے بننے والی یہ مزیدار ڈش بچوں کے علاوہ بڑوں کو بھی یقیناً پسند آئے گی۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

اسٹفڈ چکن رولز

اجزاء

چکن (ڈرم اسٹکس)	چھ سے آٹھ عدد	مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	فرنچ بینز	آٹھ سے دس عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
خشک ادرک کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	سویٹ کارن	آدھی پیالی	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
دہی	دو پیالی	انگور	ایک پیالی	ایچ پی ساس	دو کھانے کے چمچ

سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن ڈرم اسٹکس کی ہڈی نکلوالیں اور انھیں کچل کر چپٹا کرلیں
- نمک، ادرک، لال مرچ، چلی ساس، سویا ساس، مسٹرڈ پیسٹ اور ایچ پی ساس کو ملالیں اور چکن کے پارچوں پر اچھی طرح لگا کر فریج میں رکھ دیں
- دہی میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اسے ململ کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں تاکہ پانی علیحدہ ہوجائے۔ پھر اچھی طرح دبا کر نچوڑ لیں اور دہی کو پیالے میں نکال کر فریج میں رکھ دیں
- مشرومز، فرنچ بینز، اور انگور کو چوپ کر کے اس میں سویٹ کارن ملائیں اور اسے خشک دہی میں شامل کردیں
- اس مکسچر کو ہر پارچے پر لگائیں اور اسے رول کرلیں۔ نان اسٹک فرائنگ پین میں ہلکا سا **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگائیں اور ان رولز کو رکھ کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد رولز کو پلٹ دیں اور دہی کے بقیہ مکسچر اور ساسز کو کناروں پر ڈال دیں
- ڈھک کر دوسری طرف سے بھی رولز کو سنہری ہونے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن سرما کے موسم میں سوپ یا کافی کے ساتھ یہ رول بہت مزہ دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

نوٹ: چاہیں تو انھیں المونیم فوائل میں لپیٹ کر گرم اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے 180°C پر بیک کرلیں۔

مکھنی کباب

اجزاء

چکن (لیگ پیس)	آٹھ سے دس عدد	پیاز	دو عدد درمیانی	ڈبل روٹی کے سلائسز	چار عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
مکھن	100 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے	دو عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ						

ترکیب

- چکن کی ہڈی علیحدہ کروالیں اور اس کو صاف دھو کر نمک چھڑک کر پین میں ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہوجائے اور چکن اچھی طرح گل جائے
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو پانی میں ڈبو کر اچھی طرح نچوڑ لیں اور فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر فرائی کریں اور چولہے سے اتار لیں۔ چکن کو اس میں ملا کر بھگو کر رکھی ہوئی ڈبل روٹی اور دو ہری مرچوں کے ساتھ چاپر میں پیس لیں
- اس مکسچر کے دس سے بارہ حصے کرلیں، مکھن میں باریک چوپ کیا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر اس کے بھی دس سے بارہ حصے کرلیں اور بٹر پیپر پر رکھ کر فریزر میں رکھ دیں
- چکن کے مکسچر کے درمیان میں مکھن رکھ کر اچھی طرح رول کرکے ہلکا سا دبا دیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ان کبابوں کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کرکے فریج میں رکھ دیں
- پھر ان کبابوں کو گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کرلیں

پریزنٹیشن بچے اور بڑے دونوں ہی یہ گرم گرم کباب ٹماٹو کیچپ کے ساتھ ضرور انجوائے کریں گے۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پیری پیری پاستا

اجزاء

چکن بریسٹ	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ
پاستا	ایک پیکٹ (200(gram	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
پیری ساس	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- اس مزیدار ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے پیری ساس بنالیں۔ دو سے تین جوئے لہسن، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ سرکہ، دو کھانے کے چمچ چلی ساس، چار سے چھ تازہ لال مرچیں، آدھا چائے کا چمچ اجوائن، ایک عدد پیاز (کانٹے میں لگا کر چولہے پر بھون لیں) اور آدھا چائے کا چمچ پیپریکا پاؤڈر۔ ان سب کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں پھر اس میں ایک تیز پات ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکالیں۔ آخر میں حسب ذائقہ نمک شامل کرلیں
- پاستا کو ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ یا پیکٹ پر دی گئی ہدایت کے مطابق ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے سادہ پانی بہالیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر اسٹرپس میں کاٹ لیں اور نان اسٹک پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اسے تیز آنچ پر فرائی کرلیں
- پھر اس میں تیار کیا ہوا پیری ساس ڈال کر ملائیں اور آخر میں ابلا ہوا پاستا ڈال کر اچھی طرح ملالیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر فوراً پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

فش قورمہ

اجزاء

مچھلی کے قتلے	ایک کلو	بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	ہرا دھنیا	حسب پسند
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چھیل کر پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ کر ڈال دیں
- خوشبو آنے پر اس میں پسی ہوئی پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک بھونیں، پھر اس میں لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- جب ٹماٹر گلنے پر آجائیں تو اس میں مچھلی کے قتلے پھیلا کر رکھیں اور اس پر زیرہ، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے دم پر رکھ دیں
- تین سے چار منٹ بعد پین کو کپڑے سے ہلاتے ہوئے مچھلی کے قتلوں کو اوپر نیچے کرلیں اور مزید پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس قورمے کا مزہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ دوبالا ہو جاتا ہے۔

چکن سانبھر

اجزاء

چکن	ایک کلو
ارہر کی دال	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	چار عدد
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بھنا کٹا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ماش کی دال	ایک کھانے کا چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
کڑی پتے	حسب پسند
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- ارہر کی دال کو دھوکر گرم پانی میں آدھا گھنٹہ بھگو کر رکھیں، پھر اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ مکمل طور پر گل جائے۔ دال کو دو حصوں میں کرلیں اور ایک حصے کو بلینڈ کرلیں
- چکن کو صاف دھوکر نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور گرم مصالحے کے ساتھ میرینیٹ کرکے رکھ دیں
- چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو کڑاہی میں گرم کرکے اس میں بگھار بنانے کے لئے رائی، ماش کی دال، ثابت لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کرکے اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن، چوپ کیے ہوئے ٹماٹر اور کڑی پتے ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر چکن گلنے تک پکائیں پھر اس میں ابلی ہوئی اور بلینڈ کی ہوئی دال شامل کردیں
- آخر میں لیموں کا رس ہری مرچیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس ساؤتھ انڈین ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

چکن بھنڈی مصالحہ

اجزاء

چکن	آدھا کلو
بھنڈی	250 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	چار عدد درمیانے
ثابت رائی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کو صاف دھوکر اس پر نمک، ادرک لہسن، ہلدی اور ایک چائے کا چمچ لال مرچ کو دہی میں ملاکر لگادیں
- بڑے سائز کی بھنڈیاں لے کر صاف دھوکر اچھی طرح خشک کرلیں اور سرے کاٹ کر درمیان میں مصالحہ بھرنے کے لئے چیرا لگادیں
- خشک فرائینگ پین میں دھنیا، زیرہ، رائی، کلونجی، میتھی دانہ اور سونف کو بھون کر نکال لیں اور فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں چوپ کیے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں
- بھنے ہوئے مصالحوں کو کوٹ لیں اور ٹماٹر گلنے پر اس میں ڈال کر نمک شامل کرکے بھون لیں
- مصالحہ اچھی طرح ٹھنڈا ہوجائے تو اسے تھوڑا تھوڑا بھنڈیوں میں بھردیں اور اچھی طرح دبا کر بند کرکے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل گرم کرکے اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں چکن ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چکن کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں مصالحہ بھری بھنڈیوں کو رکھ دیں (اگر مصالحہ بچا ہوا ہو تو چکن میں ڈال دیں)۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے

پریزنٹیشن [illegible]

چائنیز فرائیڈ فش ود اسٹر فرائی ویجیٹیبلز

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	تین سے چار جوئے
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	ایک چوتھائی پیالی
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
سبز شملہ مرچ	ایک عدد
سرخ اور زرد شملہ مرچ	ایک عدد
مشروم	چار سے چھ عدد
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر کے رکھ لیں، پھر اس پر نمک، سفید مرچ اور کارن فلار لگا دیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں ان قتلوں کو سنہری تال لیں
- علیحدہ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں تازہ کچلا ہوا ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں لمبائی میں کٹی ہوئی شملہ مرچ، مشروم اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر بھاپ میں چار سے پانچ منٹ پکائیں
- آخر میں اس میں لمبی کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہری پیاز، سرکہ، سویا ساس اور فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں یا اسپیگھیٹی کے ساتھ انجوائے کریں۔

قیمہ بھرے گول گپے

اجزاء

سادہ آٹا	ڈیڑھ پیالی	نمک	حسب ذائقہ	سفید چنے (ابلے ہوئے)	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سوجی	دو کھانے کے چمچ	بھنا ہوا قیمہ	آدھی پیالی	جل زیرہ	حسب پسند		

ترکیب

- آٹا اور سوجی کو ملا کر اس میں نمک شامل کر لیں اور اسے تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- 200 گرام ہاتھ کا کٹا ہوا قیمہ لے کر اس میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں ابلے ہوئے چنے ملا لیں
- جل زیرہ بنانے کے لئے ایک پیالی املی کے گودے میں ایک پیالی پانی، چٹکی بھر نمک، آدھا چائے کا چمچ خشک ادرک کا پاؤڈر، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی سونف اور دو کھانے کے چمچ کٹا ہوا گڑ ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- گندھے ہوئے آٹے کی چپاتی بیل کر گول کٹر کی مدد سے چھوٹی پوریاں کاٹ لیں اور کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن پوریوں کو پلیٹر میں رکھ کر بھنے ہوئے قیمے اور جل زیرے کے ساتھ ایک نئے ذائقے کے گول گپوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

پشاوری نمکین گوشت

اجزاء

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ
پاستا	ایک پیکٹ (200gram)	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
پیری ساس	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

پیری ساس کے اجزاء:

لہسن	3-2 جوئے	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ	پیاز	1 عدد
سرکہ	1 کھانے کا چمچ	پیپریکا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
چلی ساس	2 کھانے کے چمچ	تیز پات	1 عدد
ثابت لال مرچ	4 سے 6 عدد		

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر پسے ہوئے ادرک لہسن اور نمک کے ساتھ پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور پیاز کو چاپر میں ڈال کر چوپ کر لیں
- گوشت کا جب اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں پیاز کا مکسچر ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ کے بعد اس میں دہی اور ثابت لال مرچیں ڈال دیں اور آنچ کو درمیانی کر دیں
- علیحدہ فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں الائچی، دارچینی، لونگ، کالی مرچ اور باریک کٹی ہوئی ادرک کو فرائی کریں اور گوشت میں شامل کر لیں
- جب دہی کا پانی مکمل خشک ہو جائے اور گوشت گلنے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- تھوڑا سا باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس آسانی سے بننے والی مزیدار ڈش کو گرم گرم نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

پران والے

اجزاء

مسور کی دال	دو پیالی	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
ارہر کی دال	آدھی پیالی	پیاز	ایک عدد درمیانی
جھینگے	آدھا کلو	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		

لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتہ	چند پتے
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
دارچینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دارچینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
املی کا گودا	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب

- دونوں دالوں کو دھو کر تین پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ جھینگوں کو صاف کر کے دھولیں اور انھیں نمک، لہسن اور کالی مرچ لگا کر رکھ دیں
- آدھے گھنٹے بعد دالوں میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ابالنے رکھیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں یا بلینڈر میں پیس لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لیے ہلکا سا گرم کر کے کڑی پتے اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کریں
- اس میں مصالحہ لگے ہوئے جھینگے، ہلدی، نمک اور لال مرچ ڈال کر فرائی کریں۔ پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور پسی ہوئی دال میں شامل کر دیں
- کوکونٹ ملک، ہری مرچیں اور املی ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور پسی ہوئی دارچینی چھڑک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

کوفتے والی مرغ کڑاہی

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن	آدھا کلو	پیاز	چار عدد درمیانی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
قیمہ	آدھا کلو	ٹماٹر	تین عدد درمیانے	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	دہی	آدھی پیالی	پودینہ	آدھی گٹھی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	پانچ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چنے کی دال	چار کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ				

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، پسی ہوئی لال مرچیں، دھنیا، ہلدی اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ دیں
- چنے کی دال کو دھو کر آدھی پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس کے دو حصے کر لیں
- قیمے کے ایک حصے میں دال کو پانی کے ساتھ ڈالیں اور ایک پیاز، ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن اور ثابت لال مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دال اچھی طرح گل جائے اور قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے چاپر میں ڈالیں اور اس میں کچا قیمہ، ایک کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ ڈال کر پیس لیں
- نمک اور دو انڈے ملا کر فریج میں رکھ دیں، پھر تین ابلے ہوئے انڈوں کو چار سلائس میں کاٹ لیں اور ہر سلائس کو پسے ہوئے قیمے کے درمیان میں رکھ کر کوفتے بنا لیں
- دس منٹ فریج میں رکھنے کے بعد انہیں نان اسٹک فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- کڑاہی میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر جب ٹماٹر مکمل گل جائیں تو اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں
- چکن کا پانی خشک ہونے پر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال دیں اور ابال آنے پر کوفتے ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس زبردست ڈش کو موسم سرما میں نان یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

اسٹرابیری جام

اجزاء

اسٹرابیریز	آدھا کلو
چینی	ڈیڑھ پیالی
جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- اسٹرابیریز کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب ہلکی سی نرم ہو جائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے کچل لیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر چپکتا ہوا شیرہ بننے تک پکائیں
- جیلاٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں گھول کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- پھر اسے جام میں شامل کر کے تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن جام مکمل طور پر ٹھنڈا ہو جائے تو صاف خشک بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

سیب کا مربہ

اجزاء

ہرے سیب	ایک کلو	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
چینی	ایک کلو	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

- اسٹین لیس اسٹیل کے پین میں چینی پھیلا کر ڈالیں اور اس پر لیموں کا رس چھڑک دیں
- چھوٹے سخت سیب لے کر صاف دھو کر چھیل لیں اور تیز چھری کی مدد سے ان کے درمیان سے احتیاط سے گٹھلی نکال لیں
- سیبوں کو کانٹے سے گود کر چینی والے پین میں ڈالیں اور ڈھک کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- جب چینی کا پانی نکلنے لگے تو ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ دو تار کا شیرہ بن جائے (چمچ میں شیرہ لے کر پانی کے پیالے میں قطرے کی طرح ڈالیں، اگر وہ سطح کے اوپر آجائے تو شیرہ تیار ہے) تو زردے کا رنگ شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن

ٹھنڈا ہونے پر صاف خشک جار میں محفوظ کر لیں اور نکالتے ہوئے ہمیشہ صاف خشک چمچ استعمال کریں۔ اس کا ذائقہ بڑھانے کے لئے چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی دار چینی شامل کر دیں۔

اورنج مارملیڈ

اجزاء

کینو	دو عدد	جیلاٹن پاؤڈر	تین چوتھائی چائے کا چمچ
چینی	آدھی پیالی	اورنج فوڈ کلر	چٹکی بھر

ترکیب

- تازہ کینو لے کر ان کا رس نکال لیں اور چھلکوں کے اندر کا سفید حصہ احتیاط سے صاف کرلیں تاکہ چھلکے ٹوٹنے نہ پائیں
- پھر ان کو باریک باریک کاٹ لیں اور حسب پسند دو یا تین کھانے کے چمچ چھلکے لے کر ابلتے ہوئے پانی میں دو سے تین منٹ ابال کر چھان لیں تاکہ ان کی کڑواہٹ نکل جائے
- کینو کے رس میں چینی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے صاف پین میں ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چپکتا ہوا شیرہ بننے پر آجائے تو جیلاٹن پاؤڈر کو ایک کھانے کے چمچ گرم پانی میں گھول کر اس میں ملا لیں
- آخر میں کینو کے چھلکے اور فوڈ کلر ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

زیادہ دن محفوظ رکھنے کے لئے ٹھنڈا ہونے پر اس میں دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس شامل کردیں۔

خوبانی کا جام

اجزاء

خشک خوبانی	آدھا کلو
چینی	دو پیالی
پانی	حسب ضرورت

ترکیب

- خوبانیوں کو اچھی طرح صاف دھولیں اور اتنا پانی ڈالیں کہ خوبانیاں اچھی طرح ڈوب جائیں
- جب خوبانیاں مکمل طور پر نرم ہو جائیں تو ہاتھوں کو صاف دھو کر ان کو پانی سے نکالیں (پانی کو محفوظ رکھیں) اور ان کے درمیان کی گٹھلی نکال لیں
- خوبانیوں کو اسی پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب گل کر یکجان ہو جائے تو انھیں لکڑی کے چمچ سے کچل لیں
- چینی شامل کر کے ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی کا پانی خشک ہو کر شیرہ بن جائے (انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے شیرہ اٹھا کر دیکھیں، اگر وہ چپکتا سا ہے تو تیار ہے)

پریزنٹیشن

چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں پھر صاف خشک بوتلوں میں محفوظ کرلیں۔ آخر میں چاہیں تو چولہے سے اتارنے سے پہلے ابال کر چھلے ہوئے بادام شامل کرلیں۔ یہ جام دماغی کام کرنے والوں اور یادداشت کے لئے بہترین ہے۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر

بہاولپور سے صباء شیخ قرار پائی ہیں

لیمن جنجر چکن

اجزاء

- چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں): آدھا کلو
- نمک: حسب ذائقہ
- لہسن: تین سے چار جوئے
- ادرک: دو انچ کا ٹکڑا
- کالی مرچ گدری پسی ہوئی: ایک چائے کا چمچ
- سرکہ: دو کھانے کے چمچ
- سویا ساس: دو کھانے کے چمچ
- شہد: دو کھانے کے چمچ
- کارن فلار: ایک کھانے کا چمچ
- ڈالڈا اولیو آئل: چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر اس کی چوکور بوٹیاں کر لیں اور اس پر نمک اور کچلا ہوا لہسن لگا کر رکھ دیں
- نان اسٹک فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں ادرک کچل کر ڈالیں اور ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں کالی مرچ، سرکہ، سویا ساس، شہد اور کارن فلار ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں
- علیحدہ فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں چکن کو تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- اتنی دیر میں ساس گاڑھا ہو جائے گا تو اسے چکن میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ بننے والی مزیدار چکن کو حسب پسند ابلے ہوئے چاولوں یا اسٹیم کی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

صباء شیخ کا تعارف

آپ میڈیکل کی اسٹوڈنٹ ہیں اور فارغ وقت میں پکانے کے مختلف تجربے کرتی رہتی ہیں۔ آج آپ لیمن جنجر چکن کی ریسیپی شیئر کر رہی ہیں۔ آپ بھی آزمائیے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آرا، اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532 ، پتہ: P.O.Box 3660 ، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

www.paksociety.com
ڈالڈا کا دسترخوان
خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات
ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے
اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے
ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔
ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔
1
2
3
ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم
Name: نام
Address: پتہ
Phone No: فون نمبر
Gift 1 2 3 تحفہ
Email: ای میل
سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی
Revelation Inc. 2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com
WWW.PAKSOCIETY.COM

مکس اینڈ میچ قوس وقزح کی گفتگو

یہ رجحان آپ کی باذوق شخصیت کا ضامن ہے

دو مختلف رنگوں کو باہم ملا کر ترتیب دیئے جانے والے ملبوسات ایک عرصے سے پسند کئے جا رہے ہیں۔ 80ء کی دہائی میں عروج پانے والا یہ رجحان Mix & Match آج بھی مقبولیت کھو نہیں سکا۔ عام طور پر ہم کھلتے ہوئے رنگوں کے کپڑے خریدتے ہیں جو ہماری جلد کی رنگت، انفرادی اسٹائل اور مروجہ فیشن کے تقاضے پورے کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بازار میں ہمیں مختلف طبقات کے لئے مکس اینڈ میچ کے رجحان کی ترجمانی کرنے والے لباس دستیاب ہوجاتے ہیں۔ معروف ڈیزائنرز بھی شائقین کے انتخاب کے رجحان پر گہری نگاہ مرکوز رکھتے ہیں انہیں ماہر طبیب کی طرح ان کی نبض ٹٹولنا خوب آتا ہے۔ اصل میں کپڑے کی مارکیٹ خواتین شائقین ہی کے دم سے آباد ہے۔ وہی اس کی رونق ہیں۔

جمالیاتی پہلو

زندگی کی امنگ، ولولہ، جوش و جذبہ اور دلکش نظر آنے کے تصورات کہاں موجود نہیں۔ اب لباس خواتین کے ہوں، مردوں کے یا بچوں کے۔ زیر استعمال دیگر اشیاء مثلاً غسل اور میک اپ کے سامان تک ہر چیز میں ندرت خیال کی آمیزش نظر آتی ہے۔ ہر موسم کے لباس مختلف میٹریل کے ہوسکتے ہیں۔ اسی طرح اشیاء میں کبھی لپ گلوز تو کبھی پیٹرولیم جیلی کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ غرضیکہ آئے دن لباس اور اس کے لوازمات میں متنوع اشیاء اور رجحان میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔

رنگوں کا ملا جلا رجحان

آپ نے بازاروں میں موجود کپڑے پرائمری رنگوں (نیلے، زرد اور

سرخ) کے ساتھ سیکنڈری رنگوں (نارنجی، سبز اور بنفشی) میں دیکھے ہوں گے۔ یہ شوخ رنگ ایک دوسرے کی نسبت سے دیدہ زیب معلوم ہوتے ہیں۔ انہیں Chromatic سرکل کے رنگ کہا جاتا ہے۔

ابتدائی یا بنیادی اور ان میں سے کسی دو رنگوں کو ملا کر بنائے جانے والے مخلوط رنگ کے ملبوسات بھی پسند کئے جاتے ہیں۔ مکس اینڈ میچ کے اس تصوراتی خاکے کے مطابق آپ پر کیسے رنگ جچیں گے، زیر نظر مضمون میں انہی نکات پر روشنی ڈالی جا رہی ہے...

سادگی اور پر تکلف انداز

سیاہ رنگ فیشن کی دنیا میں پیش پیش رہتا ہے۔ تقریبات کے لباس ہوں یا عام روزمرہ کے پہناوے، سیاہ رنگ دوسرے رنگوں کے ساتھ مل کر دیدہ زیبی کے نقوش مرتب کرتا ہے۔ رنگوں میں سیاہی کی قدر شامل کر لی جائے مثلاً نیلے رنگ کو کالے رنگ سے ہم آہنگ کر کے گہرا نیلا کر دیا جائے اور خاکی رنگ کو بھی اسی طرح سیاہی مائل کیا جائے تو یہ دونوں امتزاج نہایت دلفریب معلوم ہوتے ہیں۔

دوسری کاوش یہ ہو سکتی ہے کہ آپ سیاہ رنگ کو سفید، سرمئی اور ہلکے بھورے رنگ کے ساتھ استعمال کریں، دیکھا جائے تو یہ امتزاج بھی دلآویز ہوتا ہے۔ لان اور کیمبرک کے علاوہ ملائی لان، سوتی اور ریشمی میٹریل میں بھی یہ رجحان موجود ہے۔

احتیاطی تدبیر

پیچیدہ اور الجھے ہوئے پرنٹس کو چیک یا پھولدار ڈیزائن کے کپڑوں کے ساتھ استعمال نہ کرنا بہتر ہے۔ اس طرح ان ڈیزائنوں کو نگاہیں قبول نہیں کرتی۔ آپ بصری طور پر الجھ جاتی ہیں۔ اس لئے سادہ ڈیزائن نگاہوں کو زیادہ بھلے لگتے ہیں۔ بعض پرنٹس دوسرے پرنٹس کے ساتھ مل کر دو آتشہ بھی معلوم ہوتے ہیں۔ مکس اینڈ میچ کی ایک اور شکل یوں وضع ہو سکتی ہے کہ آپ نیوٹرل ٹونز بھی ہلکے، ملے جلے، بھورے یعنی نیم سفید رنگ کو Tights اور Jeans کے لئے مخصوص کریں اور قمیض یا Tops پرنٹس والے کپڑے کی بنائیں۔

کبھی بھی ایک آؤٹ فٹ میں تین سے زائد رنگوں کی آمیزش نہ کریں بلکہ رنگوں کے شیڈ کارڈز دیکھ کر لباس کے رنگ کا فیصلہ کریں۔ اس طرح آپ کا قیمتی وقت اور سرمایہ دونوں محفوظ رہیں گے۔

عام طور پر گہرا بھورا یا بادامی رنگ پیچیدہ رنگوں میں شمار ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس رنگ سے کسی اسٹائل کو تخلیق کرنا آسان مرحلہ نہیں ہوتا تاہم اگر آپ زرد، سفیدی مائل مدھم زرد یا کافوری رنگ کو بادامی رنگ کے ساتھ باہم ملائیں تو یہ مکس اینڈ میچ خوبصورت تاثر دے گا۔

نیلے رنگ کے ساتھ سفید رنگ شامل کیا جائے تو آسمانی رنگ دلفریب تاثر دیتا ہے۔ گرمیوں میں یہ نگاہوں کو بھلا معلوم ہوتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں سیاہی مائل نیلا رنگ بھورے، سرمئی، سرخ اور برگنڈی (لال) شیڈز میں نہایت شاندار دکھائی دے گا۔ نیوی بلو (بحریہ کی وردی جیسا گہرا نیلا) رنگ پہن کر خواتین کسی طرح شہزادی سے کم نہیں نظر آتیں۔

سبز رنگ اب زیادہ پہنا جانے لگا ہے لیکن دبیز سبز یا زیتونی رنگ زیادہ مقبول ہے۔ سمندری سطح پر ابھرنے والا سبزی مائل رنگ اپنی ہیئت میں خاصا پرکشش ہوتا ہے جو سرمئی رنگ کے شیڈز کے ساتھ پسند کیا جاتا ہے۔

Ombre یہ کوئی ایک مخصوص رنگ نہیں ہوتا مگر بتدریج ہلکے سے گہرا ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ رنگ ہر سال کسی نہ کسی میٹریل میں ضرور آتا ہے اور اکثر مختلف رنگوں کی قدروں کو آگے سے آگے رواں دواں رکھتا ہوا نہایت پرکشش دکھائی دیتا ہے۔

سفید رنگ بھی غیر جانبدارانہ پہلو رکھتا ہے اور ہر رنگ کے ساتھ مل کر پیارا سا تصور قائم کر لیتا ہے۔ سیاہ رنگ کے ساتھ باہمی اشتراک عمل سے آپ کی شخصیت کو پروقار، باذوق اور نفیس الطبع ظاہر کرتا ہے۔ سفید رنگ سرخ، نیلے، زردی مائل رنگوں اور بھورے رنگ کے امتزاج سے کھلتا ہوا محسوس ہوتا ہے، غرضیکہ رنگوں کا یہ امتزاج اور دلکش اسلوب آپ کو زندگی کے قریب لے آتا ہے اور آپ باوقار دکھائی دیتی ہیں۔

سامیہ اکرم...

جوتا سازی میں مہارت کا عنوان

"سامیہ اکرم شاندار جوتے ڈیزائن کرتی ہیں، لاہور جارہی ہیں ایک جوڑا کھسے کا ضرور لے لیجیے گا"۔ "یہ ناگرا سے ذرا مختلف کام کرتی ہیں، ان کا کام ایسا نہیں کہ فٹ پاتھوں پر دستیاب ہوجائے"۔ "ان دو آراء کے بعد یہی مناسب سمجھا گیا کہ سامیہ سے وقت لے کر چند باتیں بھی کرلی جائیں۔ یوں تو زندگی کے بیشتر شعبوں میں مرد تجارت کرتے نظر آتے رہے مگر گزشتہ پندرہ برس سے خواتین ہنرکاروں کا دائرہ وسیع تر ہوا ہے اور صنعت وحرفت، مالی امور یعنی بینکنگ، گھر کی آرائش اور ملبوسات سے تعمیراتی انفرااسٹرکچر تک منظرنامہ بدل گیا ہے۔ جوتا سازی بھی انہی فنون میں سے ایک ہے جس کا یہ برانڈ SOMA کے نام سے اہل پنجاب کے لئے اب نیا نہیں رہا ہے۔ ہم نے روایتی سوال سے گفتگو کا آغاز کیا۔ ہمارے درمیان ہونے والی یہ گفتگو آپ بھی پڑھئے...

"جوتوں کے اس کاروبار سے کیسے دلچسپی پیدا ہوئی؟"

"زمانۂ طالب علمی میں خوبصورت اور آرام دہ جوتوں کی تلاش میں نکلی تو ان کی قیمتیں بہت زیادہ تھیں اور پھر یہ تقریبات اور شادیوں کے لئے مخصوص تھے جنہیں کوئی بھی روزمرہ کی غیررسمی مصروفیات کے لئے استعمال نہیں کرسکتا تھا۔ یوں جانئے کہ اپنے لئے آرام دہ اور دلکش اسٹائل کے جوتے ڈھونڈنے کے دوران انہیں خود ڈیزائن کرنے کی تحریک ملی۔ آغاز میں، میں نے کاریگروں کو اسکیچ بناکر آرڈر پر صرف اپنے لئے چند کھسے بنوائے تھے۔ میرا ارادہ یہی تھا کہ اب اپنے لئے خود جوتے بنواؤں گی جو دوسروں سے قطعی مختلف ہوں گے اور اچھے بھی لگیں گے مگر مجھ سے فرمائش کی جانے لگیں اور میں نے ہتھیار پھینک کے جوتا سازی کی صنعت میں قدم رکھنے کی ٹھان لی۔ اب میں تمام خواتین کے لئے جوتے بناتی ہوں بس یہ ہے میری کہانی"۔

"آپ کسی خاص ڈیزائنر یا برانڈ سے متاثر نہیں تھیں؟"

"تھی، بالکل تھی، بھلا اتالین، فرانسیسی اور انگلش برانڈ ڈ جوتوں سے کون متاثر نہیں ہوگا۔ میں اپنے لئے انہی کے اسٹائل میں قدرے کم قیمت میٹریل سے شاندار جوتے بناتی ہوں مگر میں انہیں کاپی نہیں کرتی"۔

"آپ کا پرسنل اسٹائل کیا ہے کیسے جوتے آپ کو پسند آتے ہیں؟"

"یہ سادی وضع کے ہوں اول درجے میں جن کا شمار ہو اور پیروں میں متناسب نظر آئیں۔ ایسا لگے کہ انہیں پیروں پر رکھ کر ٹھیک ٹھیک ان کی پیمائش کے مطابق تیار کیا گیا ہو"۔

"اب جبکہ آپ اس شعبے میں اپنا برانڈ متعارف کراچکی ہیں آپ کا تجارتی لائحہ عمل کیسا ہے؟"

"میں خصوصی طور پر چھٹیاں گزارنے پاکستان سے باہر جاتی ہوں۔ جاتی تو پہلے بھی رہی ہوں مگر اب اس نقطہ نظر سے بین الاقوامی برانڈز کو بغور دیکھنے، ان کے ہنرمندوں سے بالمشافہ ملنے کا اتفاق بھی ہوجاتا ہے۔ نئی نئی جگہوں پر جانا پسند کرتی ہوں تاکہ فیشن کے رجحانات، فنون کی زبان اور عوام کی ضرورتوں کا جائزہ لے سکوں۔ اس طرح مجھے عوامی تقاضوں اور فیشن کے مفہوم کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ تجارت کیسی بھی ہو آپ کا جنون، لگن، محنت اور ساتھیوں سے ملنے والی توانائی تحریک بنا کرتی ہے"۔

"کیسا جوتا آپ نے سب سے پہلے ڈیزائن کیا تھا؟"

"بہت حد تک سادہ کہہ سکتے ہیں جسے ہر لڑکی آرام سے پہن سکتی ہو، اب تو میں کھسوں پر پینٹنگ، دبکے، گوٹے، موتیوں، ستاروں، کامدانی اور ایمبرائیڈری بھی کرنے لگی ہوں، پھول مجھے پسند ہیں، میں ہریالی کی دلدادہ ہوں اس لئے بھی میرے قرب وجوار اور کام میں آپ کو ہر جگہ پھول کسی نہ کسی شکل یا زاویے سے نظر آئیں گے۔ میں نے اپنے کھسوں کا نام بھی "فلاور پاور" رکھا تھا"۔

"اپنی پسندیدہ تخلیق کے بارے میں کچھ بتائیں؟"

"میں نے ان کا نام Granita رکھا اور بچی بات یہ ہے کہ یہ روم کے جوتوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔ روم کے جوتوں کی ساخت اور بناوٹ اٹلی سے بھی چند قدم آگے ہے گو کہ اٹلی اور پیرس اس ضمن میں بہت آگے جاچکے لیکن روم کا مقابلہ نہیں کیا جاسکتا"۔

"اپنے کام کے طریقہ کار اور معمولات کے بارے میں کچھ بتائیں؟"

"تخلیقی نوعیت کی اس کاوش کے ٹائم فریم کے بارے میں تو کچھ نہیں کہا جاسکتا، کبھی کبھی صرف 10 منٹ میں اسکیچ تیار کرلیتی ہوں اور چند دن اس میں ردوبدل کے لئے درکار ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی آزمائشی طور پر بنا کر دیکھتی ہوں کہ کیسا لگ رہا ہے۔ ایک ہفتے میں کاریگر ایک جوڑا کھسہ تیار کرلیتے ہیں"۔

"اگر آپ کو کسی سیلیبریٹی کے لئے جوتا ڈیزائن کرنے کا موقع ملے تو آپ کا انتخاب کون ہوگا؟"

"پھر میں اپنی پسندیدہ آرٹسٹ مادھوری ڈکشٹ کے لئے کھسہ ڈیزائن کروں گی"۔

"ستمبر میں آپ نے لاہور میں اپنے نئے منتخب جوتوں کی نمائش کی، کیسا رہا یہ تجربہ؟"

"مجھے میرے شائقین نے کبھی بھی مایوس نہیں کیا بلکہ حیرت ہی میں مبتلا کیا ہے۔ خواتین نے خاصی پذیرائی کی۔ مجھے توقع نہیں تھی کہ پہلے ہی گھنٹے میں نصف سے زائد جوتے فروخت ہوجائیں گے۔ اب میں چاہوں گی کہ نئی ٹیکنالوجی کی مدد سے اپنے مسائل کو مزید نکھاروں اور نوجوانوں کی توقعات پر پوری اترتی رہوں"۔

فیشن کے گرد ہوا گھیرا تنگ اور رجحان دلآویز

اب بیلٹ خواتین کے لباس کا حصہ بن رہے ہیں

ایک دور وہ تھا جب خواتین اسکرٹس یا مغربی طرز کے ملبوسات کے ساتھ بیلٹ استعمال کرتی تھیں یا پھر یہ صرف مردوں اور بچوں کے لباس کا حصہ ہوتے تھے۔ مغربی کمپنیوں نے خواتین کے لئے علیحدہ ڈیزائنز کے بیلٹ بنائے۔ اس طرح آغاز میں مغربی طرز کے ملبوسات کے ساتھ بیلٹ کا استعمال بڑھا جبکہ اس وقت مشرقی پہناووں کے ساتھ بھی بیلٹ کا استعمال کیا جارہا ہے۔ فراکس ہوں، شرارے، میکسیز یا اے لائن کی جدید تراش خراش کی قمیصیں، ان سب کے ساتھ کبھی میچنگ تو کبھی متضاد رنگوں اور کچھ پر تو باقاعدہ ریشمی کٹ دانے، گوٹے کناری اور مقیش کے کام بھی دکھائی دیتے ہیں۔

بیلٹ کے ہیں انداز کئی

آپ بھاری کام والا سوٹ پہن رہی ہوں یا ساڑھی، پلو سنبھالنا ہو یا دوپٹہ، دونوں مقاصد کے لئے اس خوشنما بیلٹ کو بخوبی استعمال کرسکتی ہیں۔ یہ تو آپ کے لباس کی شان بڑھا دیں گے۔

آج کل متعدد معروف برانڈز کی ڈیزائنرز اپنے کپڑوں کے انتخاب کو متعارف کرانے کے دوران ماڈلز کو بیلٹ کے ساتھ ریمپ پر واک کروا رہی ہیں۔ ان میں پھولدار کپڑوں مثلاً لانگ اسکرٹس کے سادہ بلاؤز پہن کر اس پر بیلٹ باندھ رہی ہیں اس طرح بدن کے زاویے ہی نہیں لباس کی تراش خراش بھی نمایاں ہوجاتی ہے۔

مردوں کے بیلٹ تین چار رنگوں اور ان کی دو چار قدروں تک محدود ہیں مثلاً کالا، بھورا، سلیٹی، مدھم خاکی یا پھر سفید مگر خواتین خوش نصیب ہیں کہ دنیا بھر کے ڈیزائنرز نے ان کے لئے خاصے متنوع اور خوبصورت بیلٹس بنائے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کو چند اقسام کے بارے میں بتا رہے ہیں،

پھر دیکھئے کہ نگاہ انتخاب کہاں جا کر ٹھہرتی ہے۔

جینز کے لئے مخصوص بیلٹ

جینز کے لئے چمڑے ہی کی بیلٹ زیادہ موزوں ہے۔ پاکستان میں بھی یہ بیلٹ سیاہ، خاکی، کریم، نمیالے اور نیلے رنگوں میں دستیاب ہے۔ عام طور پر خواتین کے پرس اور ہینڈ بیگز بھی انہی رنگوں کے ہوتے ہیں۔ یہ 40 ملی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ اس بیلٹ پر بکل بھی لگا ہوتا ہے اور آپ اپنے سائز کے مطابق بکل کو Set کر سکتی ہیں۔ دبلی پتلی خواتین اور لڑکیوں کی کمر پتلی ہوتی ہے لہٰذا وہ ایک انچ یا 25 سینٹی میٹر چوڑائی والا بیلٹ خریدیں، انہیں زیادہ چوڑے بیلٹ نہیں لگانے چاہئیں، مناسب نہیں معلوم ہوتے۔

ٹائی بیلٹ

ڈھیلے ڈھالے لباس یا فراکس کو مناسب شیپ دینے کے لئے ٹائی بیلٹ استعمال کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ کی کمر درمیانے سائز کی ہے تو 3 انچ چوڑائی والا بیلٹ آپ پر جچے گا۔ یہ دھاتی رنگوں مثلاً کانسی، تانبا، چاندی اور سنہرے رنگ میں بھی دستیاب ہیں۔ عام طور پر یہ ہر رنگ کے لباس کے ساتھ موزوں رہتے ہیں۔ یہ کپڑے سے بھی بنائے جاسکتے ہیں اور گھر پر بھی تیار کئے جاسکتے ہیں۔ ٹائی بیلٹ دو حصوں کو آپس میں ملا کر باندھا جاتا ہے جس کی وجہ سے بہت اچھی فٹنگ آجاتی ہے۔

چین والے بیلٹ

Chain یعنی زنجیر کی شکل میں دھات سے بنائے جانے والے بیلٹ میں ظاہر ہے کہ کپڑا اور چمڑا تو استعمال نہیں ہوتا۔ لمبی فراکس کے ساتھ اس طرح کے بیلٹ جاذب نظر معلوم ہوتے ہیں۔ یہ اپنے زیور سے ملتے جلتے رنگوں میں بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ کچھ چین بیلٹس کے Rings بڑے اور وزن دار ہوتے ہیں کچھ بھاری نہیں ہوتے، مگر بڑی نفاست سے زنجیر بنی ہوتی ہے۔ بھاری زنجیری بیلٹ خریدنے سے پہلے سوچ لیں کہ کتنی دیر کمر پر یہ اضافی بوجھ سہار سکیں گی؟

دھاتی رنگوں والے بیلٹ

یہ مینا لک بیلٹ بھی اسٹیٹمنٹ جیولری کا حصہ معلوم ہوتے ہیں چونکہ انہیں جیولری کے ساتھ میچنگ کر کے ہی بنایا اور خریدا جاتا ہے۔ آپ سلور، گولڈ یا کسی اور دھاتی رنگ مثلاً برانز کلر میں بھی یہ بیلٹ لے سکتی ہیں۔ اب ذرا کسی سیاہ رنگ کے فراک پر سنہرے رنگ کا بیلٹ لگا کے دیکھئے لباس کی شان ہی دوبالا ہو اٹھے گی اور آپ بھی دلکش نظر آئیں گی۔ رات کی تقریبات اور شادی بیاہ میں بھی گولڈن رنگ کا بیلٹ بہت خوبصورت نظر آتا ہے۔

باریک اور پتلا بیلٹ

یہ تقریباً ½ انچ چوڑائی پر مشتمل ہوتا ہے خواہ آپ پھولدار، چیک یا ڈیجیٹل پرنٹ والا لباس پہنیں یا سادہ یا دونوں ہی پر خوب جچے گا۔ اگر آپ فٹنگ والے کپڑے پہن رہی ہوں تو یہ اس پر بھی نامناسب نہیں لگتا چونکہ یہ لباس کے ساتھ زیور جیسے لوازمات میں سے ایک ہوتا ہے۔ البتہ یہ بیلٹ صرف پتلی کمر رکھنے والی خواتین کے لئے موزوں بیلٹ ہے۔

Retinol... وٹامن A جلد کی شادابی کا کیمیائی نسخہ

چند مفروضے کچھ حقائق توجہ طلب ہیں

[illegible] کے اثرات کو زائل کرنے اور تادیر جواں رہنے کے لئے وٹامن A کے کرامات سے سب بخوبی واقف ہیں مگر کیا آپ اس کی اقسام سے بھی واقف ہیں؟ Retinol حیوانی ذرائع سے حاصل کیا جانے والا ایسا وٹامن A ہے جس کو مختلف شکلوں میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ اس کی افادیت اور اس سے منسلک مفروضوں اور حقائق کو سمجھنے کے لئے جاننا ضروری ہے کہ Retinol جلد کے خلیوں کی بحالی شباب میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جلد کی اوپری سطح پر صحت بخش خلیوں کی افزائش کے باعث جلد کو ہموار بناتا ہے یعنی ایک ایسی پروٹین کی پیداواری صلاحیت بڑھاتا ہے جو حیوانی چربیوں یا گھیوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ Retinoic Acid ایک ایسی پروٹین ہے جو کولاجن کی نشوونما کر کے جلد کو [illegible]

Retinoids جلد کے مردہ خلیے ضائع کرنے میں مدد دیتا ہے

عام طور پر یہ مانا جاتا ہے کہ یہ جلد سے مردہ خلیے صاف کرنے میں مدد کرتا ہے کیونکہ اسکے نتیجے میں جلد کی اوپری سطح کافی چھل جاتی ہے اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے مگر اس امر کو سمجھنا ضروری ہے کہ یہ جلن کے نتیجے میں سامنے آنے والے مضر اثرات ہیں۔ بیرونی جلد چھل جانے کے باعث اکثر لوگ ریٹنول کا استعمال ترک کر دیتے ہیں۔ اگر جلد کو سختی سے رگڑا نہ جائے تو اس میں شامل ایک جز Glycolic Acid بہتر نتائج دیتا ہے۔

دوپہر کے اوقات میں Retinoids کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے

Retinoids سے متعلق پایا جانے والا ایک مفروضہ یہ بھی ہے کہ یہ غیر شفاف پیکیجنگ میں دستیاب ہوتی ہے اس لئے سورج کی روشنی کے باعث پھٹی پھٹی سی نظر آتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ اس کا استعمال رات میں ہی ہو جبکہ اگر آپ اس کو دوپہر میں استعمال کرتے ہیں تو یہ سن برن سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس غلط فہمی کی اصل وجہ شروعات میں ہونے والا مطالعہ ہے جس کے مطابق بہت سے لوگوں نے Retinoid کے استعمال کے بعد دھوپ میں نکلنے سے جلن محسوس کی۔ جلد پہ ظاہر ہونے والی سرخی کی اصل وجہ درجہ حرارت ہے۔ کلینیکل تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ Retinoid انسانی جلد میں پائے جانے والے MED (Minimal Erythemal Dose) میں کمی کا باعث نہیں بنتا۔

خشک جلد کا ہونا Retinoid کے استعمال کے لئے جلد کا خشک ہونا شرط ہے

ہدایات کے مطابق Retinoid کے استعمال سے پہلے چہرہ مکمل طور پر خشک ہونا چاہئے۔ مگر ایسے کوئی شواہد دیکھنے میں نہیں آئے کہ نم جلد پہ اس کا استعمال حساسیت پیدا کرتا ہو یا اس کو زیادہ موثر بناتا ہو، استعمال کے طریقوں سے اس کے موثر ہونے کا کوئی تعلق نہیں۔ Retinol کی کتنی مقدار Retionic Acid میں تبدیل ہو رہی ہے اس کا انحصار اس کے فارمولے پہ ہوتا ہے۔ یہ صرف اور صرف آپ کی جلد کی کیمیائی حالت اور Retinoid کے جلد پر اثرات قبول کرنے پہ منحصر کرتا ہے۔

Retinoid کے استعمال کے لئے جلد کا خشک ہونا شرط ہے

حقیقتاً اس سے دوگنا زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ کچھ فارمولے یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ Retinoid کا اثر ایک ہفتے کے اندر ہی ظاہر ہو جائے گا مگر عام طور پر مثبت نتائج یا اثرات تقریباً بارہ ہفتے میں ظاہر ہوتے ہیں، تو مستقل مزاجی سے اس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوگا۔

نرم اور سخت Retinoids یکساں طور پر موثر ہیں

بعض اوقات کسی مصنوعات پہ حساس جلد کے لئے موزوں جیسا مخصوص جملہ لکھا ہونا اس بات کی دلیل ہوتا ہے کہ اس میں موثر اجزا کم مقدار میں موجود ہیں۔ تاہم یہ کم مقدار بھی ماہر امراض جلد کے مشورے پر ہی شامل کی جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ شروعات میں ہلکا فارمولا اپنایا جائے اور آہستہ آہستہ فارمولے کی شدت میں اضافہ کریں، جس طرح براہ راست پانی میں چھلانگ لگانا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے اس لئے پہلے انگلیاں ڈبو کر دیکھنا زیادہ بہتر ہے اسی طرح جب پہلے آپ کی جلد کچھ ہفتوں تک ہلکے فارمولے کی مصنوعات کی عادی ہو جائے تو اس کے بعد تھوڑے زیادہ شدت کے فارمولے کا استعمال شروع کر سکتے ہیں۔

پریشانی کی صورت میں Retinoid کا استعمال ترک کر دیا جائے

دلچسپ بات یہ ہے کہ وٹامن A کے استعمال سے جلد پر محسوس ہونے والی پریشانی خطرے کی بات نہیں کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ آپ کی جلد کے خلیے Retionic Acid قبول کرنے میں تقریباً ایک سے دو ہفتے کا وقت لیتے ہیں تو یاد رکھئے مناسب حد تک خشک جلد کا ہونا اہم نہیں مگر زیادہ لمبے عرصے تک پریشانی کا سامنا کرنے کی صورت میں اس کا استعمال کم کر دیں یا کم موثر اور ہلکے فارمولے والے Retinoids استعمال کریں۔

Retinoid آپ کے ٹریول بیگ میں نہ ہو

Retinoid کی عادی جلد کا ردعمل آب و ہوا کی تبدیلی کے باعث بدل نہیں جاتا خصوصاً تب جب گھر پر اس کا ردعمل ٹھیک رہا ہو۔ Retinoid سے پیدا ہونیوالی پریشانی جسے Retinoid Dermatitis بھی کہتے ہیں عام طور پر اس وقت ختم ہو جاتی ہے آپ کی جلد کے خلیے اس کی شدت کو برداشت کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں، جب تک آپ کسی دوسری مصنوعات کی طرف سوچ نہیں کرتے۔ Retinoid سے ہونے والی ہلکی پھلکی پریشانی مسئلے کا باعث نہیں۔ یہ ایک بہتر آئیڈیا ہے۔ اگر آپ Retinoid کے اوپر ایک بھاری تہہ موئسچرائزر کی لگا دیں تو جلد خشکی سے بچے گی، خصوصاً جب آپ کسی لمبے سفر پہ جا رہے ہوں، موسم سرد اور خشک بھی ہو درجہ حرارت بھی کم نہ ہو۔

ساحل سمندر کی سیر کے وقت Retinoid کا استعمال بہترین آئیڈیا نہیں

سچ تو یہ ہے کہ Retinoid کا سن برن سے کوئی سروکار نہیں ہے مگر Retinoid اور Beachy Vacay ایک ساتھ وہی ہے جو آپ کو چاہئے۔ یہ نہ صرف کولاجن کی افزائش بڑھاتا ہے بلکہ Photoageing کے اثرات نمایاں ہونے سے پہلے ہی ختم کر دیتا ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ Retinoid جلد میں Collagenase (وہ اینزائم جو UV شعاعوں کے سامنے کے بعد کولاجن کو توڑ دیتا ہے) کی سطح بڑھنے سے روکتا ہے۔

آنکھوں کے گرد حساس جلد ہونے کے باعث Retinoid کا استعمال بہتر نہیں

یہ آئیڈیا نہ صرف اچھا ہے بلکہ Retinoid کا استعمال آنکھوں کے گرد خصوصاً کرنا چاہئے کیونکہ یہ وہ حصہ ہے جہاں سب سے زیادہ نقصان دیکھنے میں آتا ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان لوگوں نے Retinoid کے بہترین نتائج حاصل کئے ہیں جو اسے آنکھوں کے گرد لگاتے ہیں۔ آنکھوں میں چلے جانے کی صورت میں جلن متوقع ہے مگر یہ نقصان دہ نہیں۔ تاہم آنکھوں کے گرد حساس جلد پر اسے احتیاط سے لگانا ہی بہتر ہے۔ یہ خیال رہے کہ بڑھتی عمر کے نشانات سب سے پہلے آنکھوں کے اطراف ہی نمودار ہوتے ہیں اس لئے Retinoids کا استعمال جسم کے اسی حصے سے شروع کرنا صحیح ہوتا ہے۔

چائنیز ماسٹر شیف ینگ جیایو

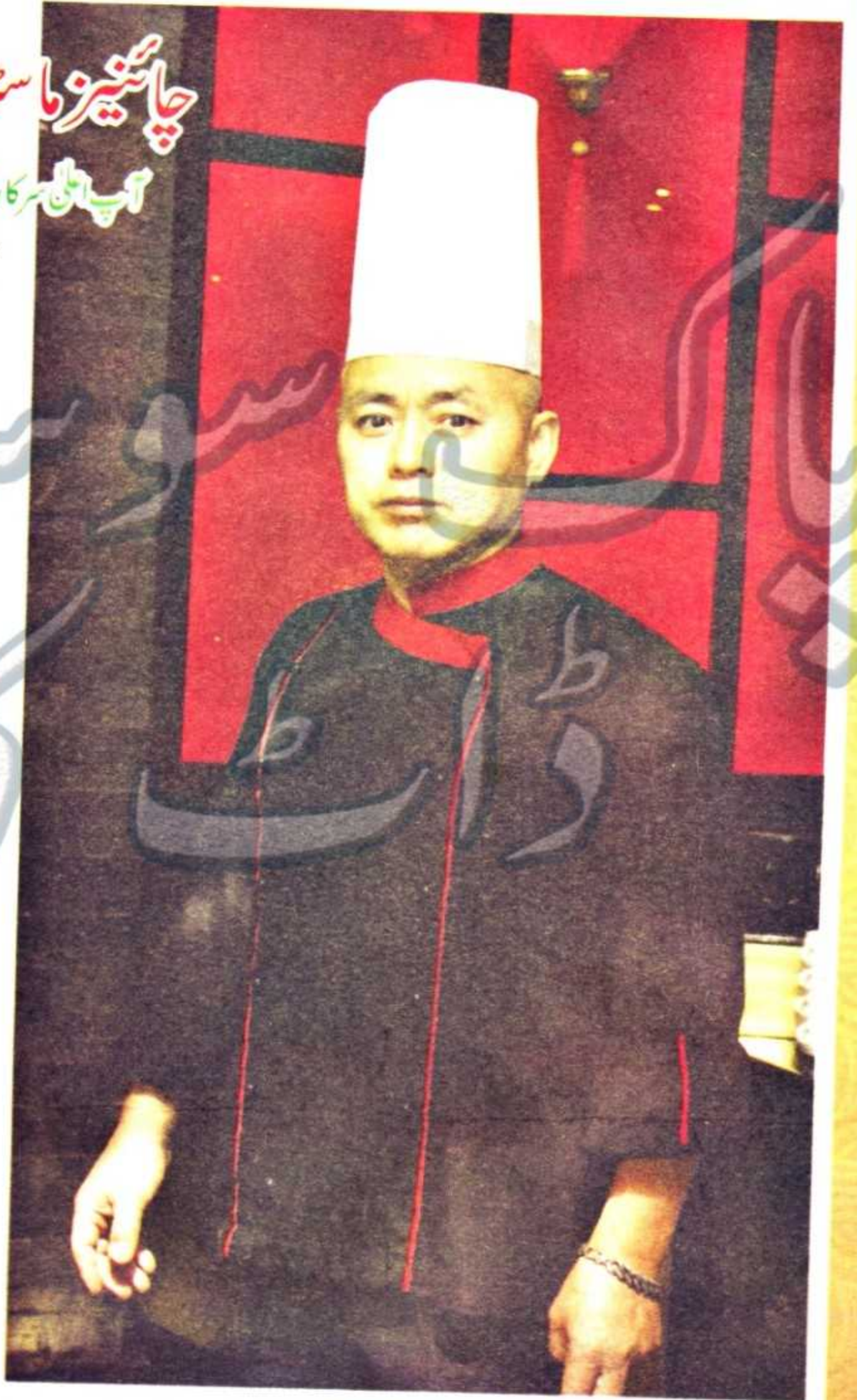
آپ اعلیٰ سرکاری شخصیات کے عوامی شیف ہیں

شاہین ملک

آج چین زندگی کے ہر شعبہ میں کلیدی کردار ادا کر رہا ہے خاص کر کھانوں کی صنعت میں چائنیز ڈشز ایک دنیا کو اپنا اسیر بنا چکی ہیں۔ تاریخی حوالوں سے پتا چلتا ہے کہ قیام پاکستان کے بعد جب پہلی بار صدر چواین لائی نے پاکستان کا دورہ کیا اور پاک چائنا دوستی کا نعرہ زبان زد عام ہوا اسی وقت سے چند چینی شیفز نے اس وقت کے دارالحکومت کراچی میں اپنے ریسٹورنٹس قائم کیے۔ یوں عوام میں ایک منفرد ذائقے کے کھانے متعارف ہوئے، تربیتی اداروں میں چائنیز کوکنگ کے خصوصی کورسز نے مقبولیت حاصل کی، پھر تو مشرومز کی طرح چائنیز ریستوران پورے ملک میں پھیل گئے۔ اب گھر گھر یہ ذائقہ دار کھانے بننے لگے۔ خواتین نے پاکستانی طرز فکر کے ساتھ جب چائنیز پکایا تو اس Fusion کے بھی الگ الگ ذائقے بنے، سچی بات تو یہ ہے کہ جس کا کام اسی کو ساجھے۔

آج ان صفحات میں چائنیز شیف ینگ جیایو سے ملاقات کا احوال پڑھیے کہ آپ Moven Pick کراچی کے Lotus Court ریسٹورنٹ کے ماسٹر شیف ہیں...

''آپ دنیا کے کئی نامور پانچ ستارہ ہوٹلز میں کام کر چکے ہیں ابتدائی تربیت کے بارے میں بتانا پسند کریں گے؟''

''میں اب تک بھارت، سری لنکا اور بیجنگ میں کام کر چکا ہوں۔ اس سے قبل Xin Zhong ٹورزم یونیورسٹی سے چائنیز کوکنگ میں (1983-1981) میں ڈپلومہ کورس کیا اور Huada Hotel میں انٹرن شپ کی تھی''۔

''پاکستانی شائقین چائنیز کا کیسا فلیور پسند کرتے ہیں؟''

''یہاں Szechuan زیادہ تر پسند کیا جاتا ہے بلکہ پورے پاکستان میں یہی فلیور مقبول ہے۔ آپ لوگ سرخ اور سیاہ مرچیں پسند کرتے ہیں جبکہ چین کے ہر صوبے میں علیحدہ ذائقہ پسند کیا جاتا ہے۔ ہمارے موون پک ریسٹورنٹ میں بزنس کلاس کے چینی سیاح آتے ہیں۔ ہم یہاں ان کی تواضع میں پرِ سل بچ دیتے ہیں یعنی جیسی ان کی فرمائش ہو اس کی تکمیل کی جائے۔ میں اب انٹرنیشنل سطح کا ماسٹر شیف ہو چکا ہوں، شائقین سے ملتے ہی ان کی پسند و ناپسند کے بارے میں جان جاتا ہوں۔ ہم یہاں Authentic Chinese کھانے پیش کرتے ہیں۔ اپنے چائنیز کیوزین ہی میں یعنی روایتی انداز ہی میں مختلف النوع کھانے پیش کرتے ہیں۔ یہاں لوگوں کے Taste کو سمجھ کر کھانا تیار کرنے اور مہمانداری کی روشن روایت موجود ہے''۔

''اصل ذائقے اور چینی روایتوں کے مطابق کھانوں کی تیاری کے لئے بنیادی اجزاء مقامی ہوتے ہیں یا درآمد شدہ؟''

''تازہ سبزیاں تو ہم یہیں سے خریدتے ہیں باقی نوڈلز سے لے کر Sauces تک ہر مصالحہ درآمد شدہ ہوتا ہے تاکہ اصل چائنیز ذائقہ مہیا کیا جا سکے''۔

''حال ہی میں آپ کے یہاں پچوان نائٹس کی پروموشن کی تعریف سنی، کچھ اس کے متعلق بتایئے؟''

''موون پک میں ہماری کوشش ہوتی ہے کہ مختلف وقتوں میں کھانوں کی ورائٹی پر مشتمل کچھ تشہیری مہمات متعارف کرائی جائیں۔ حال ہی میں، میں نے نیا مینیو تشکیل دیا ہے اور تیکھے ذائقے کا تجربہ کیا ہے۔ چینی باشندے اپنے صوبائی کلچر کے مطابق نئے ذائقے میں دلچسپی لیتے ہیں اور مقامی لوگ بھی جو ہمارے مستقل گاہک ہیں انہیں بھی ہم معروف ڈشز کے علاوہ نئے ذائقے سے روشناس کراتے ہیں۔ پچوان نائٹس میں یہاں بوفے اور آلاکارٹ دونوں میں شاندار مینیو پیش کیا گیا۔ ہمیں اس کا فیڈ بیک بھی بہت اچھا ملا۔ اس بار ہم نے چائنیز میں بھی مینیو پرنٹ کروایا جسے ہمارے چینی باشندوں نے بے حد سراہا۔ میں یہاں بتاتا چلوں کہ موون پک فرنچائز ہوٹل نہیں یہ انٹرنیشنل چین ہے لہٰذا ہم کھانوں کے بنیادی اجزاء سے لے کر پکانے اور پھر کلائنٹس کو پیش کرنے تک ہر مرحلے کو علمی، سائنسی اور جمالیاتی پہلوؤں کے ساتھ اہمیت دیتے ہیں''۔

''شیف آپ ہمیں اپنے کیریئر کی نمایاں کامیابیوں کے بارے میں بتایئے؟''

''سب سے پہلے میں نے دی گریٹ وال شیرٹن بیجنگ سے کیریئر شروع کیا، وہاں Cantonese اسٹائل سے پکایا۔ اس کے بعد شیف ڈی پارٹی کے فرائض انجام دیئے پھر بحرین بھیجا گیا جہاں Meihua ریسٹورنٹ میں

حال ہی میں، میں نے نیا مینیو تشکیل دیا ہے اور تیکھے ذائقے کا تجربہ کیا ہے۔ چینی باشندے اپنے صوبائی کلچر کے مطابق نئے ذائقے میں دلچسپی لیتے ہیں اور مقامی لوگ بھی جو ہمارے مستقل گاہک ہیں انہیں بھی ہم معروف ڈشز کے علاوہ نئے ذائقے سے روشناس کراتے ہیں

چائنیز شیف کی حیثیت سے کام کیا۔ اس کے بعد پھر چین چلا گیا جہاں Sous Chef کی خدمات مہیا کی تھیں۔ پڑوسی ملک بھارت کے جنوبی علاقے بنگلور اور پھر حیدرآباد دکن میں کئی فیسٹیولز منعقد کرانے کی ذمہ داری سونپی گئی۔ وہاں شنگھائی کلب ریسٹورنٹ میں August MoonFestival

The Spice Route:The Best of Chef Yang

Hai Xian Shi Pin Jie

Fiery Foursome

Ma la Tang, Hunan

Sichuan Season

جیسے شہرت یافتہ فیسٹیولز منعقد کرائے۔ سری لنکا میں مجھے Cinnamon The Cinnamon Hotels & Resorts کے ریسٹورنٹ Lakeside میں جاب دی گئی جہاں میں چائنیز ماسٹر شیف کے عہدے پہ کام کر رہا تھا پھر میں جب بھارت گیا تو ٹائمز فوڈ ایوارڈ 2013 ملا۔ یہ بیسٹ اور نیشنل فوڈ ایوارڈ کہلاتا ہے۔ اس کے علاوہ میں نے وہاں ITC ہوٹل، بنگلور میں بھی کام کیا''۔

''آپ کے ان اعزازات کا بھی ذکر ہو جائے جو معروف سماجی وسیاسی شخصیات سے وابستہ ہیں؟''

''ٹائمز آف انڈیا کا ایوارڈ جو لیلا ہوٹل سے ملا، چائنیز پرائم منسٹر Mr.Wen Jiabao کی بنگلور آمد پر میرے ہاتھ کا پکا ہوا کھانا پیش کیا گیا۔ تھائی لینڈ کی شہزادی Maha Chakri کی بنگلور آمد پر میں نے ہی ان کے لئے کھانا تیار کیا۔ یہ بات 9 اور 10 مارچ 2005ء کی ہے۔

ایک اور ہمارے پرائم منسٹر Mr.Zhu Rongji کی بنگلور آمد پر مجھے پکوان تیار کرنے کی ذمہ داری سونپی گئی۔ اس طرح دوسرے پرائم منسٹر Mr. Lipeng کی بھارت آمد پر مجھے ہی ان کے لئے کھانے تیار کرنے کی ذمہ داری دی گئی تھی۔ اس کے علاوہ روزانہ کتنی ہی اشرافیہ میرے پکائے ہوئے کھانوں سے لطف اندوز ہوتی ہے میں اس کا تو حساب ہی نہیں رکھ پاتا''۔

بچوں کا طرز زندگی بدلنا ضروری کیوں ہے؟

ذیابیطس کو کیونکر دیں شکست

چند تجاویز

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ ذیابیطس عمر کے چالیسویں عشرے یعنی 40 برس کی عمر کا عارضہ ہے جو قطعاً درست نہیں۔ موجودہ دور میں بڑوں کی طرح بچے بھی اس مرض سے متاثر ہونے لگے ہیں۔ ذیابیطس کی پہلی قسم ٹائپ ون بچوں اور کم عمر افراد ہی کو متاثر کرتی ہے جس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ان کا مدافعتی نظام لبلبے میں انسولین مہیا کرنے والے خلیات تباہ کر دیتا ہے اور اس کی علامتوں میں وزن کی کمی، پیاس کی شدت، خون اور پیشاب میں Ketone نامی تیزابی مادے کی زیادتی وغیرہ شامل ہیں۔ بعض اوقات بچے کوما میں بھی چلے جاتے ہیں جسے DKA کا نام دیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ انسولین ہی وہ ہارمون ہے جو جسم میں گلوکوز کو جلا کر توانائی پیدا کرتا ہے اور جب قدرتی طور پر انسولین بننے کا عمل متاثر ہو جاتا ہے تو پھر انسولین کے انجکشنز زندگی کے لئے ناگزیر ہو جاتے ہیں۔ ٹائپ ون کی تشخیص کے فوراً بعد ایک ماہر امراض ذیابیطس انسولین کا استعمال شروع کروا دیتا ہے۔

کچھ والدین گھریلو اور حکمت کے علم سے استفادہ کرتے ہیں لیکن انسولین ہی اس کا حتمی اور بہترین علاج ہے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اگر بچہ کوما میں چلا جائے تو اس کے گردے متاثر ہو سکتے ہیں۔

ذیابیطس کی دوسری قسم یعنی ٹائپ ٹو کے پہلے مرحلے میں انسولین کے افعال میں مزاحمت پیدا ہوتی ہے اسے IR کا مرحلہ کہا جاتا ہے۔ اس مرحلے میں متاثرہ شخص یا بچے کی بھوک بڑھ جاتی ہے اور لوگ موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس مرحلے کے بعد بھوک کم ہو جاتی ہے اور وزن تیزی سے کم ہوتا ہے۔ ذیابیطس کی یہ قسم 25 برس سے زائد عمر کے افراد میں پائی جاتی ہے۔ تاہم تحقیق کے مطابق 8 تا 45 فیصد بچے بھی اس قسم کی ذیابیطس سے متاثر ہو رہے ہیں۔

بچے فربہ ہو رہے ہیں تو کیوں؟

چھوٹے بچوں کا موٹاپا صحت مندی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ والدین کی طرف سے فربہ بچے کو زیادہ توجہ ملتی ہے جبکہ یہ تصور درست نہیں۔ دوسرے بچوں کے مشاغل میں بھاگ دوڑ والے کھیل شامل نہیں رہے۔ اس کے ساتھ ساتھ سافٹ ڈرنکس اور جنک فوڈ کا استعمال روز بروز بڑھ رہا ہے۔ یہ بلند شرح پر مشتمل کیلوریز والی غذائیں ہیں۔ ورزش کا تصور بھی ختم ہو رہا ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ پیچیدہ یا مہلک امراض کے شکار لوگوں ہی کو ورزش کرنی چاہئے۔

اگر والدین ورزش کریں تو بچے ان کی دیکھا دیکھی خود بخود ورزش کرنے پر مائل ہوں گے۔ صحت مندی میں ورزش کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے بیماریوں پر قابو پایا ہوا ہے۔ بیماری کے ساتھ ورزش کرنے میں بھی اتنے ہی فوائد ہیں لیکن بیماری کے بعد ورزش کو لائف اسٹائل کا حصہ بنانا بوجھ اور دباؤ کی کیفیت دیتا ہے۔ آپ بیماری کا انتظار کر کے ورزش کرنا شروع کریں گے تو خود کو بہتر طریقے سے محفوظ کیسے رکھیں گے؟

اگر آپ کے بچے پیشاب کی زیادتی، تشنگی، نظر کا دھندلا پن اور وزن میں کمی کا شکار ہو رہے ہیں تو فوراً شوگر چیک کرالیں۔

صحت مند افراد میں شوگر کا لیول کتنا ہونا چاہئے؟

صحت مند افراد میں ناشتے سے قبل شوگر کی سطح 100 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر اور کسی بھی وقت کے کھانے کے دو گھنٹے بعد 140 ملی گرام تک تو علاج کروانا چاہئے۔ اگر کوئی بھی فرد خواہ وہ بچہ ہو یا بڑا ناشتے سے قبل کی شوگر 100 سے 125 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر اور کھانے کے دو گھنٹوں بعد 140 سے 199 ملی لیٹر ہو تو اسے ماہرین IGT سے موسوم کرتے ہیں۔ ایسے افراد کو 5 سے 10 سال میں ذیابیطس کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ جن افراد کی ناشتے سے قبل شوگر 126 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر یا اس سے زائد ہو اور کھانے کے دو گھنٹوں بعد 200 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر یا اس سے زائد ہو تو وہ ذیابیطس کے مریض ہیں۔ واضح رہے کہ Impairead Glucose Tolerance (IGT) کو پری ذیابیطس بھی کہتے ہیں۔

لڑکیوں میں موٹاپا سنگین صورتحال ہے

نوجوان لڑکیوں میں موٹاپا انسولین مزاحمت پیدا کرتا ہے جس سے انہیں PCOS: Polyeystic Ovary Saudrine کا مرض لاحق ہو جاتا ہے جو ماہانہ نظام میں خلل اور بانجھ پن کا سبب بنتا ہے۔ اگر ذیابیطس ٹائپ ٹو ہو جائے تو موٹاپا گردن اور جلد کی رنگت بھوری اور PCOS عام عارضے ہیں جو لاحق ہو جاتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

- علاج میں یہ بات ملحوظ خاطر رہے کہ بچوں اور بچیوں کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ ان کی بلوغت متاثر نہ ہو۔ جس کے لئے گردوں کے امراض، بلڈ پریشر اور خون کی چکنائیوں کا سالانہ معائنہ ضروری ہے جبکہ ذیابیطس میں آنکھوں کی بیماری اور پیروں کا معائنہ کرانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔
- تعلیمی اداروں میں ایسے تربیتی پروگرام بنائے جانے چاہئیں جن میں احتیاطی تدابیر اور غذاؤں کے استعمال کا مشورہ اور ہدایات دی جائیں۔
- بچوں کو پیدل چلنے کی ترغیب دی جائے اور سیڑھیوں کا استعمال کیا جائے۔ انہیں ان ڈور گیمز کی جگہ آؤٹ ڈور گیمز کھیلنے پر اکسایا جائے۔
- سافٹ ڈرنکس کا استعمال ترک کیا جائے۔ قدرتی پھلوں اور پھولوں کے عرقیات اور یونانی مشروبات استعمال کئے جائیں مگر ان کی مقدار میں بھی زیادتی نہ کی جائے۔
- ناشتے میں بیکری مصنوعات کا استعمال انتہائی نقصان دہ ہے اسے ترک کیا جانا بہتر ہے۔ ناشتے میں دلیہ، چپاتی، دو کھانے کے چمچ کے برابر زیتون کے تیل میں تلا ہوا انڈا اور بھوسی ملے آٹے کا پراٹھا ہرگز نقصان دہ نہیں ہوگا۔
- کیمیائی خمیر سے بنی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔
- کسی بھی عارضے یا تکلیف کے ازالے اور علاج کے لئے ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔ خود علاجی یا عوامی آگہی کے لئے شائع کئے جانے والے مواد پر کلیتاً انحصار کرنا درست نہیں۔

5 گھریلو اکسیر غذائیں کھائیں ضرور مگر...

ٹانک کھانے میں لازم ہے احتیاط بھی

مشرقی طب میں اکسیر کا لفظ شامل ہے یعنی ہر بیماری یا روگ کی دوا، جدید طب نے اس کی جگہ لفظ Tonic اپنا لیا۔ اس کے معنی بھی طاقت و توانائی میں اضافے کے ہیں۔ ایسی تمام غذائیں جو جسم کے ایک سے زائد نظاموں کو تقویت دیں ان کو Tonic کہا جاتا ہے۔ ایسی چیزیں یقیناً محفوظ کی جانی چاہئیں جو دوسری جسمانی تکلیفوں کو نہ ابھاریں اور عام طور پر دستیاب ہو جائیں۔ ان میں کسی قسم کا زہریلا تیزابی مادہ بھی نہ ہو اور جو قوت مدافعت بڑھائیں۔ ذیل میں 5 ایسی اہم غذاؤں یعنی شہد، زیتون اور اس کا تیل، ادرک، لہسن اور جن سنگ کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

شہد

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ یہ صرف موسم سرما میں استعمال ہونے والی غذا ہے، ایسا نہیں ہے آپ کسی بھی موسم میں اسے بے دھڑک استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ

انتہائی شیریں، لطیف اور صحت افزا غذا ہے۔ جس میں کاربوہائیڈریٹس شکر، فائبر، پروٹین اور پانی شامل ہے۔ وٹامنز میں B، C اور E موجود ہے اور معدنیات کے ضمن میں کیلشیم، مینگانیز، آئرن، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم اور زنک بھی قدرتی مرکبات کی صورت میں پائے جاتے ہیں۔ قدرتی غذاؤں میں شہد کو یہ اعزاز حاصل ہوا کہ اللہ پاک کے کلام میں اس کو شفائی غذا کہا گیا ہے۔ جب موسم تبدیل ہوتا ہے تو متعدی اور وبائی امراض پھیلتے ہیں۔ اس زمانے میں شہد کا روزانہ استعمال آپ کو ان بیماریوں سے محفوظ رکھے گا خصوصاً نزلہ، زکام، کھانسی اور مختلف کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے یہ ایک بے نظیر Tonic ہے۔ یہ بہترین اینٹی بائیوٹکس میں سے ایک ہے۔ معدے کے تمام امراض میں مفید ہے۔ یہ دوا بھی ہے اور اکسیر غذا بھی۔

زیتون کا تیل

زیتون ایک درخت ہے جو بحیرہ روم کے اطراف کے ممالک میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ اس کے پھل میں 60% سے 70% فیصد تک تیل ہوتا ہے اور یہ تیل ہی ہے جس کی شفا بخشی نے زیتون کو تمام اجناس میں ایک انفرادیت عطا کی ہے۔ روغن زیتون توانائی سے بھرپور غذا ہے۔ اس کے خاص جز کو Olein کہتے ہیں۔ بحیرہ عرب کے نواحی ملکوں میں رہنے والے اسے خوب استعمال کرتے ہیں اس لئے وہاں خال خال ہی دل، ہائی بلڈ پریشر اور کینسر میں مبتلا افراد نظر آتے ہیں۔ یہ لوگ انتہائی طویل، فعال اور متحرک زندگی گزارتے ہیں۔ اس روغن میں مونوان کچوریٹڈ الیسڈز ہے جو LDL کولیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

اس طرح دل کا دورہ پڑنے کا اندیشہ بہت کم ہو جاتا ہے کیونکہ جسم میں مفید کولیسٹرول HDL خون میں موجود رہتا ہے جو شریانوں کو بلاک ہونے سے بچاتا ہے اور ان کی دیواروں پر جمی ہوئی چربی کو پگھلا دیتا ہے۔ صرف ایک چمچ (کھانے کا) روغن زیتون روزانہ استعمال کرنے والوں کو ہائی بلڈ پریشر نہیں ہوتا اور منفرد کولیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے اور پتے کی پتھری کا احتمال بھی نہیں رہتا۔

ادرک

Ginger یعنی ادرک قدیم چین اور ہندوستان میں اعلیٰ درجے کی دوا مانی جاتی رہی۔ یہ نظام ہضم کو متحرک کرتا ہے اور پیٹ خراب ہو تو افاقہ دیتا ہے۔ گوشت اور ثقیل غذاؤں کو ہضم کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ ہم ادرک کی جڑ اپنے کھانوں کے علاوہ چائے میں شامل کرتے ہیں۔ ادرک کا قہوہ، ذیابیطس، موٹاپے، سخت کھانسی اور خراب گلے میں بے حد مفید ہے۔ سوکھی ہوئی ادرک کو سونٹھ کہتے ہیں یہ ورم کی تکالیف مثلاً جوڑوں کا ورم اور درد میں بے حد مفید ہے۔ اس غذا میں کوئی زہریلا پن نہیں تاہم زیادہ استعمال سے سینے کی جلن پیدا ہو سکتی ہے۔ ہماری ہانڈیوں میں ادرک مختلف مصالحوں کے ساتھ کتر کر یا پیسٹ بنا کر شامل کی جاتی ہے۔

لہسن

گو کہ یہ تیز بو والی سبزی ہے کیونکہ اس میں بھی پیاز کی مانند گندھک کے مرکبات موجود ہیں۔ یہ دنیا بھر کے کھانوں کا لازمی جز ہے لیکن پچھلے چند برسوں سے اسے زیادہ دوائی حیثیت میں شہرت ملی۔ یہ بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ اکثر بلڈ پریشر متوازن رکھنے والی ادویات کے ذیلی اثرات میں درد سر، ذہنی تھکان اور پژمردگی وغیرہ کی شکایات ہوتی ہیں جبکہ لہسن قدرتی دوا ہے۔ بے شمار افراد ثقیل غذاؤں کے ساتھ لہسن کو مختلف شکلوں میں خوراک کا حصہ بناتے ہیں مثلاً لہسن کی چٹنی، لہسن کا اچار، تیل کے علاوہ سرکے میں بنا ہوا استعمال کرتے ہیں۔ یہ کولیسٹرول کے علاوہ ٹرائی گلیسرائیڈ کو کم کرتا ہے۔ مضر صحت کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ یاد رکھئے کہ دل کا دورہ اور فالج اس وقت ہوتے ہیں جب خون میں Clots بننے لگتے ہیں لیکن اگر لہسن کا مسلسل استعمال جاری رکھا جائے تو خون شریانوں میں جمتا نہیں ہے۔ ڈاکٹرز کہتے ہیں کہ خون پتلا کرنے والی دواؤں کے ساتھ لہسن کا استعمال نہیں کرنا چاہئے لیکن اگر ادویات کا ردعمل تکلیف کا باعث ہو تو صرف لہسن کھانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

جن سنگ

گیارہ مختلف اقسام میں پائی جانے والی اس جڑی بوٹی کو حکیموں کی خاص توجہ حاصل ہے۔ یہ دیکھنے میں لمبے تنے کے ساتھ کانٹے جیسی جڑیں رکھتی ہے جس پہ بیضوی شکل کے پتے پائے جاتے ہیں۔ یہ جڑی بوٹی کئی امراض میں افاقے کا باعث بنتی ہے جو کہ درج ذیل ہیں۔

- وہ افراد جو کمزوری یا تھکن جیسے مسائل سے دوچار ہیں انہیں چاہئے کہ جن سنگ سے استفادہ حاصل کریں۔ کمزوری چاہے ذہنی ہو یا جسمانی، دونوں صورتوں میں ختم ہو جائے گی۔
- جن سنگ کے استعمال سے علمی صلاحیتوں، رویوں اور طرز زندگی پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- کچھ مطالعات کے مطابق اس کو استعمال کرنے والے افراد میں کینسر کے خلیوں کی افزائش کے کم امکانات پائے جاتے ہیں۔
- ساتھ ہی نزلہ زکام اور پھیپھڑوں کی بہتر کارکردگی میں بھی جن سنگ معاون ثابت ہوتی ہے۔

نوٹ:
جن سنگ کے استعمال میں احتیاط لازم ہے کیونکہ اس کے استعمال میں حد سے تجاوز کرنا مضر صحت ثابت ہو سکتا ہے۔
یہ غذائی ٹانک مسلسل استعمال کرنے سے صحت پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں تاہم اعتدال اور احتیاط سے ان کا استعمال کرنا بے حد ضروری ہے۔

ٹیوشن کلچر، بچوں کی تعلیمی مشکلات کا حل

پیشہ ورانہ اخلاقی امداد بیشتر مسائل کا حل بھی

جب گھر میں بچے کی انفرادی تعلیمی [illegible] جاتی ہے [illegible] بچے کا گریڈ اچھا نہیں آتا تو والدین اضافی استاد (Tutor) کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔ جہاں تک والدین کنٹرول کرتے [illegible] کی [illegible] کروا سکتے ہیں خود کرواتے ہیں لیکن اگر وہ توجہ نہیں دے پاتے یا اہلیت نہیں رکھتے تب ٹیوشن کا انتظام کرنا ناگزیر ہو جاتا ہے۔ [illegible] اسکولوں میں معاون اساتذہ بھرتی کرنے کا کلچر موجود ہے [illegible] اسکولوں میں یہ سہولت نہیں ایسی صورت میں والدین گلے گلیوں اور قریبی رہائش [illegible] کرنے والی ٹیچر [illegible] سے رابطہ کرتے ہیں۔ پاکستان میں ٹیوشن سینٹر پرائمری [illegible] کی سطح پر موجود ہیں سیکنڈری سطح سے ہائر سیکنڈری [illegible] اور یونیورسٹیوں کے مدارج تک [illegible] شروع ہوتی ہے پرائمری درجے سے، جہاں بچے کو حروف [illegible] حساب کے بنیادی اور سادہ سوالوں [illegible] اور پہچان کے مراحل عبور کرنا ضروری ہوتے ہیں۔

ایسے خاندانوں میں کہ جہاں بیشتر وقت مادری یا اردو زبان بولی جاتی ہے ان کے بچوں کو انگریزی پڑھنے اور سیکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ اکثر بچے Reading نہیں کر پاتے جبکہ زبان اور تلفظ بہتر بنانے کے لئے انگریزی قواعد سے پہلے سادہ پڑھائی کرنا ضروری ہے تاکہ مفہوم کے ساتھ کسی سبق کو کتاب سے دیکھ کر پڑھنے پر قدرت حاصل ہو جائے۔ اکثر بچے اٹک اٹک کر جملوں کی ادائیگی کرتے ہیں۔ اگر مائیں ہوم ورک کرواتے وقت 5 سے 10 منٹ سادہ Reading کے لئے مختص کرلیں تو بچہ کلاس میں ہکی محسوس کئے بغیر خود کو تیار پائے گا۔

بچوں کو وقت کی تقسیم کرنا کون سکھائے گا؟

ظاہر ہے کہ یہ ماؤں کی ذمہ داری میں شامل ہے۔ کاپیاں الٹ پلٹ کر دیکھئے بچے کی کاپی پر Incomplete کیوں لکھا ہے؟ سرخ قلم کے نشانات کی تعداد کتنی ہے؟ کیوں بچے نے وقت پر ہوم ورک نہیں کیا اور چیک نہیں کروایا؟ کبھی کبھار ایسا ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں مگر ہر دوسرے روز ادھورا کام یا سرے سے کام ہی نہ کرنا تشویش میں مبتلا کرتا ہے۔ بچے کے ساتھ کس طرح کے مسائل ہیں۔ وہ کیوں وقت پر ہوم ورک مکمل نہیں کرتا؟ ٹیسٹ کی تیاری کے دنوں میں اس کی کاپی میں نوٹس نہیں ہوں گے تو وہ کتاب پر انحصار کرے گا جبکہ کتابوں کے جملوں میں اضافی یا کاٹ چھانٹ کرکے نوٹس تیار کروائے جاتے ہیں۔ کچھ سوالات کو Short کیا جاتا ہے مگر لکھنے کی مشق کے لئے کتاب پر نشانات لگا دیئے جاتے ہیں کیونکہ بہرحال ایک ضابطے کے مطابق ہی ہوم ورک اور کلاس ورک کا سلسلہ چلتا ہے۔

نروس رہنے والے بچے اچھا گریڈ نہیں لاتے

ایسے بچے جو دیر سے اسباق سمجھتے ہیں یا جن میں ارتکاز توجہ کی کمی ہوتی ہے وہ کلاس روم میں پڑھائی پر توجہ نہیں دے پاتے۔ پھر آپ ان سے اچھے گریڈ کی توقع ہی کیوں کرتے ہیں۔ پہلے یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ان بچوں کے نفسیاتی، جذباتی اور تعلیمی مسائل کیا ہیں؟ ٹیوشن کلچر کے فروغ پانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ والدین بچوں پر انفرادی توجہ نہیں دے رہے اور ٹیوٹر جب گھر آتا ہے یا خاتون ٹیچر کے گھر پر جب بچہ جاتا ہے تو وہ اپنے تمام کام چھوڑ کر مسلسل بچے کی نگرانی، معاونت اور پیشہ ورانہ رہنمائی کرتے ہیں۔ بچے کو وقت اور توجہ درکار ہوتی ہے۔ کئی ایسے بچے آہستہ آہستہ اچھے گریڈ لانے لگتے ہیں چونکہ وہ سنجیدگی سے پڑھائی پر توجہ کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ان پر توجہ مرکوز کرنے سے بہتر نتائج سامنے آنے لگتے ہیں۔ یہ ماننے کی بات ہے کہ 40 بچوں کی کلاس میں ٹیچر ہر بچے پر انفرادی توجہ نہیں دے پاتی۔ ٹیوٹر اپنے شاگرد پر بھرپور توجہ دیتا ہے۔ ایسے والدین جو بہت اعلیٰ تعلیم یافتہ نہیں یا جو انگریزی اور حساب جیسے مضامین پر دسترس نہیں رکھتے وہ یہی بہتر سمجھتے ہیں کہ ٹیوٹر کی خدمات حاصل کرلی جائیں تاکہ بچہ شاندار تعلیمی ریکارڈ کے ساتھ اسکول اور کالج کے مدارج عبور کرلے۔

ٹیوٹر کے ساتھ ملاقات میں رہیے

ٹیوٹر گھر پر آئے یا بچہ کسی کے گھر پڑھنے جائے، ماؤں کو بچوں سے لاتعلق نہیں رہنا چاہئے۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے اسکول میں والدین اور اساتذہ کی ماہانہ ملاقاتیں ترتیب دی جاتی ہیں تاکہ بچے کی کارکردگی پر توجہ دی جاسکے۔ اگر خدانخواستہ بچہ کسی ذہنی عارضے، بینائی کے مسائل، جسمانی کمزوری یا یادداشت کی کسی خرابی میں مبتلا ہو تو پھر عام اساتذہ اس کی رہنمائی نہیں کرسکیں گے۔ ایسی صورتحال سے نبٹنے کے لئے آپ کو پیشہ ورانہ اور سائنسی بنیادوں پر مہارت رکھنے والے خصوصی اساتذہ سے رابطہ کرنا ہوگا۔ ایسے جزوی یا کلیتاً معذور بچوں کے لئے زیادہ وقت، بہترین نگہداشت اور ارتکاز توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ معذور بچوں کی مخصوص تربیت کے سبب ٹیوٹر بچے کی پریشانیوں پر قابو پاسکتے ہیں لیکن سب سے پہلے والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ بچے کے مسائل کو سمجھیں اور اسے مستقبل کا صحت مند، ذمہ دار اور کامیاب انسان بنانے کے لئے وقت اور وسائل کی بہترین سرمایہ کاری کریں۔

آئیے گھر سجاتے ہیں

خوش رنگ خوابوں کی مانند

گھر وہ جگہ ہے جہاں سے ہم دور نہیں رہ سکتے۔ یہاں ہم رہتے ہیں، کھاتے پیتے، پڑھتے لکھتے، پیار اور محبت کی فضا میں پلتے بڑھتے ہیں۔ اگر گھر میں سکون نہ ہو، کسی بھی وجہ سے طمانیت کا احساس نہ ہو تو شخصیتیں بکھری جاتی ہیں۔ جہاں پیار محبت، شفقت، خلوص اور احترام بھری چاہتوں کا ہونا ضروری ہے وہیں گھر کی آرائش، صفائی ستھرائی اور زندگی گزارنے کا اسلوب اور طرز بھی اسی قدر تخلیقی اور دلکش ہونا ضروری ہے۔ آپ جہاں رہتے ہیں وہ جائے اماں آپ کی شخصیت کے مختلف زاویوں اور انداز کا پتا دیتی ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ لاکھوں روپے خرچ کرکے قیمتی فرنیچر درآمد کرائیں یا جدید تکنیکی مہارتوں سے لیس بکل کی مصنوعات خریدیں۔ آپ چاہیں تو سادگی اور کم بجٹ میں بھی اپنے گھروں کی پرآسائش، آرام دہ اور بہت حد تک منفرد سجاوٹ کر سکتے ہیں۔

خاندان کی تصاویر کے فریم بدلوالیجے

آج سے 40 برس پرانی تصاویر آپ اور آپ کے بزرگوں کی زندگی کے سنہرے دنوں کا احاطہ کرتی ہیں انہیں جھاڑیے، پونچھیے اور صرف ان کے فریم بدلوا کے دیواروں کی زینت بنایئے۔ کون ہے جو اتنا دلکش فریموں کے اس پار بیٹھی آپ کی پیاری نانی جان، دادی، خالاؤں یا دیگر رشتہ داروں سے نیاز حاصل کرنے نہ رکے گا۔ آپ ان تصاویر کا کولاج بنوایئے اور بتا دیجیے کہ آپ کی زندگی میں رشتوں کی کس قدر اہمیت باقی ہے۔

موسم بدلے تو کشنز کے کورز کیوں نہ بدلیں

فطرت نے آپ کو چار موسم عطا کئے اب پانچواں موسم اپنے گھر سے محبت، توجہ، انفرادیت اور ذوق کے اظہار کے لئے خود تخلیق کر لیجیے۔ آپ اندر سے خوش ہوں تو باہر کا موسم آپ ہی آپ سہانا ہو جاتا ہے۔ نئے طرز کی تخلیقی جہت کو اپنایئے۔ نوجوان اندرونی آرائش کے ماہرین اب اخباری صفحات، کارٹونز، مشہور مقامات کی تصاویر اور تجریدی مصوری کے شاہکار ان کشنز کے Covers پر کندہ کرنے لگے ہیں۔ آپ اپنے ذوق اور پسند کے مطابق نئے رنگ ڈھنگ اپنائیں۔ پرانا صوفہ نئے غلاف کے ساتھ کمرے کا نقشہ ہی بدل دے گا۔

لوک ورثے، قدیم تہذیب اور منفرد ثقافت

اگر آپ ماڈرن طرز کے فرنیچر اور جدید رجحان کی آرائشی اشیاء سے اکتا نے لگی ہیں تو کبھی شہر میں موجود قدیم ثقافتوں یا لوک ورثے کو محفوظ کرنے والی دکانوں تک چلیے۔ یہاں آپ کو عمر خیام کی رباعیوں سے سجے ایسے غالیچے یا تصاویر مل سکتی ہیں جنہیں آپ آراستہ کر سکتی ہیں۔ بعض دفعہ قدیم نوادرات اچھی حالت میں مل جاتے ہیں اور بعض جگہوں پر جدید ساز سامان کو قدیم نوادرات کی شکل دینے کی ہنر کاری بھی آزمائی جارہی ہوتی ہے۔ کوشش کریں کہ ایسی اشیاء سے سجاوٹ مکمل کرلی جائے۔

چنیوٹ کا ایک چکر نہ لگا سکیں تو آن لائن کاروبار کرنے والے فرنیچر سازوں سے رابطہ ہو جائے۔ چنیوٹی لکڑی سے نہایت پائیدار، خوبصورت، منقش اور سادہ مگر لاجواب فرنیچر تیار ہوتا ہے۔ پورے گھر کا نہ سہی مگر دو چار بھی ایسی منفرد اشیاء کے لاؤنج، ڈرائنگ روم یا سونے کے کمروں میں رکھی رہیں تو اپنی دھرتی اور اس کے کاریگروں کی ہنرمندی سے نہ صرف جڑے رہنے کا احساس ہوتا ہے بلکہ قومی ورثے کو کاروباری تحفظ اور ترقی و ترویج سے ہمکنار کیا جاسکتا ہے۔

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللّٰہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابر راجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	مُمتاز مُفتی
نگہت عبدُاللّٰہ	سباس گُل	عنیزہ سید	مُستنصر حُسین
رضیہ بٹ	رُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایماے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شُعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ، حناء ڈائجسٹ، رِدا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسُوسی ڈائجسٹ، سرگُزشت ڈائجسٹ، نئے اُفق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مُصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کِڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی، جاسُوسی دُنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براوزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائیٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اِس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

فینگ شوئی... آرائش کا صحت بخش تصور

اندرون آرائش کے ماہرین توانائیوں کا موثر استعمال کرتے ہیں

جویریہ ملک

فینگ شوئی کے ذریعے گھر کی تزئین ایک خاصا موثر طریقہ آرائش ہے جو نہ صرف گھر میں ظاہری تبدیلی لاتا ہے بلکہ گھر کے ماحول اور یہاں رہنے والوں کے موڈ اور نفسیات پہ بھی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ فینگ شوئی کا مقصد ایک ایسے گھر کی آرائش کرنا ہے جو صحت بخش دوستانہ ماحول اور محبت کا گہوارہ نظر آئے۔ غرضیکہ ہوم سویٹ ہوم کا فقرہ یہاں صادق ٹھہرتا ہو۔ فینگ شوئی میں استعمال ہونے والی منفرد اور خوبصورت آرائشی ٹپس روایتی آرائشی انداز سے تھوڑی مختلف ہیں جن کو اپناتے ہی ایک حسین آرائش شدہ گھر آپ کے لئے مثالی ثابت ہوگا۔ اس طرز کی آرائش دراصل مسرت اور ہم آہنگی کا ارتعاش جگاتی ہے۔

یہ ضروری نہیں کہ فینگ شوئی سے مراد چائنیز طرز کا Zen-Type گھر ہی ہو بلکہ اس کا مطلب ایک ایسے ماحول کی تخلیق عمل میں لاتا ہے جہاں کسی خاص فعل کی انجام دہی کی غرض سے کسی مخصوص جگہ پر بہترین توانائی پیدا کی جاسکے۔
اگر آپ آفس کی آرائش کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو وہاں کامیابی کے حصول کی غرض سے مرتعش اور موثر توانائی کا ہونا ضروری ہے جبکہ اگر بات خواب گاہ کی ہے تو وہاں حسیات پر منحصر پرسکون توانائی کی موجودگی لازم ہے۔
فینگ شوئی کے بنیادی اصول پر عمل کرتے ہوئے آپ مختلف توانائیوں کو یکجا کر سکتے ہیں۔
فینگ شوئی کے اصول کے تحت سجاوٹ کا پہلا مرحلہ اصل آرائشی عمل سے پہلے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ سب سے پہلے گذشتہ توانائی کا خاتمہ کیا جائے اور ایک واضح اور مضبوط بنیاد بنائی جائے اور تمام غیر ضروری اشیاء کا صفایا کیا جائے کیونکہ بکھرے ہوئے گھر کی سجاوٹ کا کوئی جواز نہیں بنتا خصوصاً فینگ شوئی کے اعتبار سے، صفائی کے عمل سے فارغ ہو کر اب آپ فینگ شوئی کے ذریعے سجاوٹ کا آغاز کر سکتی ہیں جس کے پانچ اہم مراحل درج ذیل ہیں۔

مناسب ہوادار اور روشن فضا

سب سے پہلے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر میں معیاری روشنی اور ہوا کا گزر ہو۔ یہ دونوں عناصر نہایت اہم ہیں ایک بہتر Chi یا ایک مثبت توانائی کی حامل فینگ شوئی سجاوٹ کے لئے۔ اس لئے اگر آپ ابتدائی کاموں سے فارغ ہو چکی ہیں یعنی آپ کا گھر صاف ہے اور وہاں روشنی اور ہوا کا گزر ہے تو فینگ شوئی کے ذریعے سجاوٹ کی طرف پہلا قدم بڑھا سکتی ہیں۔

ہر سمت کا صحیح مصرف

آپ کے گھر کا حدود اربعہ اور چاروں سمتیں ایک بہترین پلان یا نقشے کی طرح آپ کی رہنمائی کر سکتی ہیں مثلاً آپ کو کسی مخصوص کمرے کے لئے کس رنگ کا انتخاب کرنا چاہئے، کس طرح کی تصاویر آپ کے گھر کے لئے بہتر رہیں گی، فرنیچر کے لئے صحیح جگہ کا انتخاب تاکہ بہتر توانائی کا گزر ہو سکے۔ اصلی فینگ شوئی سجاوٹ کے لئے سمتوں کی سائنس کو سمجھنا بہت ضروری ہے لہٰذا دھیان رہے کہ یہ مرحلہ نظر انداز نہ ہو۔

رنگوں کا انتخاب

فینگ شوئی سجاوٹ میں رنگوں کا انتخاب کس انداز میں کیا جائے یہ نکتہ بھی بہت اہم ہے۔ من پسند نتائج کے حصول اور اپنے اطراف مختلف توانائیوں کے تبادلے کے لئے رنگ کافی طاقتور ذریعہ ہیں۔ بہترین سجاوٹ کے لئے صحیح طور پر رنگوں کا چناؤ خاصا توجہ طلب کام ہے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ نیلا رنگ آپ کے بیڈ روم کے لئے اچھا رہے گا یا سرخ رنگ زیادہ بہتر تاثر پیش کرے گا؟

فینگ شوئی کی مخصوص اشیاء

فینگ شوئی سجاوٹ کے حساب سے ڈیزائن کردہ مخصوص اشیاء کونسی ہیں۔ یہ جاننا بہت ضروری ہے۔ ہوسکتا ہے ان میں کچھ اشیاء آپ کے پاس پہلے ہی موجود ہوں اور اگر نہ ہوں تو انہیں حاصل کر کے اپنی فینگ شوئی سجاوٹ کا حصہ بنا سکتی ہیں۔ ایک خوبصورت سا چھوٹے سائز کا جھرنا، کچھ دلچسپ فینگ شوئی فن پارے، بدھا کی تصویر یا چھوٹی سی مورتی آپ کے گھر کا ایک پرسکون تاثر پیش کرے گا۔ ضروری نہیں کہ Zen طرز کی جگہ بنانے کے لئے اسے خوب بھڑکیلا بنا دیا جائے بلکہ اس کے ذریعے مخصوص اشیاء جیسے فینگ شوئی سے متعلق اشیاء سے آپ اپنے گھر کو مزین کر سکتے ہیں۔ مسلم ملکوں میں مذہبی اقدار اور ثقافت کو ملحوظ خاطر رکھ کر کرسٹلز، موم بتیاں، فن خطاطی، مصنوعی پودوں، تازہ انڈور پلانٹس، مور کے پروں اور تصاویر کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

مخصوص اشیاء کی صحیح جگہ کا تعین

اگر آپ چھوٹے سائز کا نگینے جڑا پانی کا جھرنا لے آئی ہیں تو اگلا کام جو آپ کو کرنا ہے وہ ہے اس کے لئے صحیح جگہ کا تعین۔ سب سے پہلے آپ اپنے گھر کی سمتوں کو ذہن میں رکھیں اور ان اشیاء کو ایسی سمتوں میں رکھیں جو آپ کے لئے بہترین یا خوش قسمتی کا سبب بنے۔
جب آپ اپنے گھر کی آرائش اس انداز سے کرنے کے لئے پلان کریں تو ضروری ہے کہ آپ اپنے پورے گھر یا اپارٹمنٹ کو ذہن میں رکھیں۔ ساتھ ہی آپ کو گھر کے ہر حصے کو انفرادی طور پر توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ گھر کا کوئی حصہ توانائی سے محروم نہ رہے۔

آیئے گھر آنگن کو خوشبو میں بسا دیں

پھلوں کے چھلکوں اور مصالحہ جات کو لائیں استعمال میں...

فرحین ریاض

عام طور پر گھروں میں خوشبو کے لئے ایئر فریشنرز استعمال کئے جاتے ہیں۔ خواتین ماہانہ سودا سلف خریدتے وقت نئی یا آزمودہ خوشبوؤں کے انتخاب کرتے وقت خاص احتیاط سے کام لیتی ہیں۔ یہ مصنوعی خوشبویات نہایت قیمتی بھی ہوتی ہیں اور آدھ پون گھنٹے ہی میں ان کا اثر ختم بھی ہو جاتا ہے۔ ذرا اپنے کچن میں دیکھئے اور سمجھداری سے کام لیجئے تو اپنے گھر ہی میں ایسی کچھ چیزیں مل جائیں گی جو گھر کو مہکا سکتی ہیں۔

پاؤچ ایئر فریشنرز بنائیں سوتی یا ململ کے پرانے دوپٹے سے

سوتی یا ململ کا پرانا دوپٹہ جو کسی وجہ سے زیر استعمال نہ ہو اس میں 5 روپے کی گلاب کی پتیاں لے کر سکھائیں اور اپنی پسندیدہ خوشبو یا عطر تو ہلکا سا چھڑک کر اس کی پوٹلی بنالیں۔ خوبصورت سے رنگین ربن سے Bow بنادیں۔ کپڑے تو اور بھی بچے ہوئے گھر میں ہونگے، کوئی بنارسی، کامدار یا نائیلون اور شیفون کی آب وتاب کمرے کی دلکشی بڑھا دے گی۔ ان چھوٹی چھوٹی پوٹلیوں کو آپ گاڑی، واش روم، اپنے کمروں اور کچن میں بھی رکھ سکتی ہیں۔

پھولوں کی پتیاں خریدنا نہ بھولیں

ہر گھر میں پھولوں کے پودے ہوں یہ ضروری نہیں تو پھر جب بھی پھولوں کی دکان کے قریب سے گزر ہو، پتیاں ضرور خرید لیں۔ گھر لا کر انہیں کسی کھلے برتن میں صاف پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ قدرتی طور پر ماحول میں پائی جانے والی خوشبو اس پانی میں جذب ہوگی اور ماحول کی آلودگی ختم ہوگی، اگر تھوڑی سی سوکھی پتیوں کو کھولتے ہوئے پانی میں جوش دے کر کمروں میں رکھ دیا جائے تو کمرے کا حبس بھی کم ہوگا اور معطر خوشبو بھی پھیلے گی۔

خوشبودار کینڈلز

آج کل بازار میں یہ خوشبودار موم بتیاں عام دستیاب ہیں تاہم یہ مہنگے داموں ملتی ہیں۔ آپ انہیں گھر پر بھی بنا سکتی ہیں۔ کینو کا موسم ہے ایک کینو کو دو ٹکڑوں میں کاٹ کر کانٹے کی مدد سے آدھے کینو کا گودا اس طرح نکالئے کہ کینو کے وسط میں اس کا تنا یعنی سفیدی مائل سخت حصہ برقرار رہے۔ اب کینو کو اچھی طرح سکھا کر اس میں کوکونٹ آئل اور اورنج کلر ڈال دیں۔ خیال رہے کہ کینو توازن میں رہے اور تیل گرے بھی نہیں اب کینو کے درمیانی حصے کو جلا کر معطر اورنج کینڈل کی خوشبو سے محظوظ ہوا جا سکتا ہے۔

لیکویڈ ایئر فریشنر اور مصالحہ جات

- لیونڈر، جائفل، دارچینی اور لونگ ہم وزن لے کر دو گلاس پانی میں ملا کر پکائیں۔ بس ایک جوش آتے ہی انہیں چولہے سے اتار لیں اور کسی چوڑے منہ والے برتن میں انڈیل کر کمرے کے وسط میں کسی میز پر رکھ دیں۔ کمرے سے ہوتی ہوئی یہ خوشبو پورے گھر میں سرایت کر جائے گی۔
- مالٹے یا سنگتروں کے دو چھلکے، ایک چھوٹا سا ادرک کا ٹکڑا اور بادام کے تیل کے چند قطرے پانی میں ڈال کر جوش دیں اور اس مائع خوشبو سے اپنے کچن کو مہکا دیں خاص کر مچھلی دھونے کے بعد اس کی Smell بہت دیر تک کچن میں رہتی ہے اسے زائل کرنے کے لئے یہ خوشبو بہترین انتخاب ہے۔
- اگر کمرے میں AC چل رہا ہو تو کھانے کی مہک کمرے میں بس جاتی ہے اسی لئے کچھ دفاتر میں کام کی جگہ پر کھانے پینے کی ممانعت ہوتی ہے۔ اگر مصالحوں والی یہ قدرتی خوشبو AC والے کمرے میں رکھ دی جائے تو کھانوں کی مہک زائل ہو جاتی ہے۔ اگر آپ ونیلا لیکویڈ کو پانی میں ڈال کر جوش دے لیں اور اسے ٹھنڈا کرنے کے بعد کمرے میں رکھیں تو کوئی بھی ناگوار بو بسی نہیں رہے گی۔

لیمن ایئر فریشنر

بیکنگ سوڈا ایک چائے کا چمچ، لیموں کا رس ایک کھانے کا چمچ، ایزنشل آئل 2 سے 3 قطرے، گرم پانی 2 کپ۔ گرم پانی کو آخر میں اور پہلے ان تمام اشیاء کو باہم ملا لیں اور لکڑی کا چمچ ہی استعمال کریں۔ ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں اور کچھ دیر بعد اسپرے کرنے والی بوتل میں ڈال کر اچھی طرح ہلا لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔ بھینی بھینی معطر خوشبو سے فضا ہی بدل جائے گی، گھر مہک اٹھے گا۔

سائے کا پودا Jade لگائیے

یہ منی پلانٹ کی مانند خوش بختی کی علامت ہے

Jade نامی اس پودے کا شمار ایسے سایہ دار پودوں میں ہوتا ہے جسے لوگ گھروں کے علاوہ دفاتر میں بھی رکھتے ہیں۔ اس پودے کا تعلق Crassula Ovata خاندان سے ہے۔ اس پودے کی خاصیت یہ ہے کہ یہ پانی کو اپنے پتوں، تنے اور جڑوں میں ذخیرہ کرلیتا ہے۔

گھروں کے اندر یہ پودے چھوٹی جھاڑی کی شکل میں 14 انچ تک بڑھتے ہیں۔ اس کی شاخیں موٹی، پتے بیضوی، چمکدار اور لچک رکھتے ہیں۔ آپ اس پودے کو باورچی خانے اور دفتر دونوں جگہوں پر سجاوٹ کے لئے رکھ سکتی ہیں۔

یہ درمیانی روشنی اور کمرے کے درجہ حرارت پر خوب پھلتا پھولتا ہے۔ اسے مستقل یعنی روزانہ پانی نہیں دیا جاتا البتہ جب مٹی خشک ہونے لگتی ہے تو اسے پانی دیا جاتا ہے۔

جیڈ کے پتوں پر شیڈ یا براؤن رنگ کے نشانات نمودار ہوں تو سمجھ لیجئے کہ اب اسے پانی کی زیادہ ضرورت ہے البتہ موسم سرما میں ایسی کوئی علامت نظر نہیں آتی اور اگر ہفتے میں ایک بار بھی پانی دے دیں تو بہت ہے۔

جیڈ کو پانی کے بجائے مٹی ملی کھاد کی بے حد ضرورت پڑتی ہے یعنی ہر دو ہفتوں بعد مٹی ملی کھاد ڈالئے اور نومبر سے مارچ کے آخر تک کھاد بھی نہ دیجئے یہ تروتازہ رہتا ہے۔

موسم سرما میں یہ خوابیدگی میں رہتے ہیں۔ اگر آپ کا جیڈ پودا کمرے میں رکھا ہے تو کوشش کریں کہ رات کو کوئی لائٹ جلتی رہے خواہ زیرو پاور کا کوئی ٹیبل لیمپ ہی جلتا رہے۔ البتہ دن میں سورج کی تھوڑی سی روشنی بھی کافی ہوتی ہے۔ ان پودوں کو عموماً Mealybugs سے خطرہ رہتا ہے جو اس کے تنوں اور پتوں کے نیچے جمع ہوجاتے ہیں۔ ان سے نجات کے لئے کیڑے مار ادویات کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر یہ دوا آپ کو دستیاب نہ ہو تو ڈٹرجنٹ پاؤڈر ملا پانی اسپرے کردیں۔

پاؤڈر کی طرح پھپھوندی بھی پودے پر حملہ آور ہوسکتی ہے۔ آپ کپڑے پر صابن ملا پانی لگا کر اسے صاف کرلیں تو یہ پہلے کی مانند تروتازہ ہوجاتے ہیں۔ ان پودوں میں ٹھنڈے موسم میں پھول لگتے ہیں۔ سفید اور گلابی پھول جیڈ کی خوبصورتی مزید بڑھا دیتے ہیں۔

پانی پر تیرے گھر، شہروں میں رہائش کا انوکھا تصور

اچھوتے طرز زندگی کی شروعات ہونے جارہی ہے

اگر موقع ملے تو شائد ہم بھی ایسے ہی ایک تیرتے ہوئے گھر میں رہائش اختیار کرلیں، لیکن ایسا کیسے ہوگیا؟ یہ سوال دلچسپ بھی ہے اور پر تجسس بھی، دنیا بھر میں انتہائی گنجان آباد شہری علاقوں میں چونکہ زمین اور مکانات کی قیمتیں بے انتہا بڑھتی جارہی ہیں اور زیادہ آبادی والے ان شہروں میں مکانوں کی دستیابی محال ہوتی جارہی ہے اس لئے شہروں کی منصوبہ بندی کرنے اور انہیں ترقی دینے والوں کیلئے پانی پر تیرتے گھر ایک منطقی اور قابل قبول متبادل محسوس ہورہے ہیں۔

اس ضمن میں اقوام متحدہ کی رپورٹ دلچسپ معلومات فراہم کرتی ہے جس کے مطابق دلچسپ بات یہ ہے کہ دنیا کی 44 فیصد آبادی ساحل سمندر سے 150 کلومیٹر کے اندر رہائش پذیر ہے اور دنیا کے بیشتر شہر جن کی آبادی 25 لاکھ یا اس سے زائد ہے، ساحلی علاقوں میں واقع ہیں۔ اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ دنیا کی 54 فیصد آبادی شہری علاقوں میں رہتی ہے اور 2050ء تک امید کی جارہی ہے کہ یہ شرح 66 فیصد تک بڑھ سکتی ہے، لہٰذا حالات بڑی تیزی سے اس نہج پر جارہے ہیں کہ لوگ شہروں میں زمین پر رہنے کے بجائے ساحلی علاقوں میں بنے ہوئے مکانوں میں رہائش اختیار کرنے لگیں گے کیونکہ زمین پر مکان کی تعمیر کیلئے جگہ کم پڑ جائے گی۔

جن ملکوں میں یہ تجربے کئے جارہے ہیں ان میں کینیڈا کے گنجان آباد شہر وینکوور، دبئی، انڈونیشیا اور ہالینڈ شامل ہیں۔

دبئی کے Floating Seahorse

گزشتہ مارچ 2015ء میں اس گھر کی نمائش دبئی انٹرنیشنل بوٹ شو میں کی گئی تھی پر تعیش زندگی گزرنے کے شوقین افراد کی یہ ایسی رہائش گاہ ہے جس کی نظیر روئے زمین پر کہیں اور نہیں ملتی، دنیا کے دوسرے ملکوں میں جو لوگ آبی گھروں میں رہتے ہیں وہ مکانات پانی کے اوپر تیرتے ہیں لیکن فلوٹنگ سی ہارس میں رہنے والے افراد پانی کے اوپر اور نیچے دونوں جگہوں کا لطف اٹھا سکتے ہیں۔ 4 ہزار مربع فٹ رقبے پر بنا والا تین منزلہ ہے۔ ایک زیر آب، دوسری سطح سمندر پر اور ایک بالائی چھت ہوگی۔ ماسٹر بیڈ روم اور باتھ روم مکمل طور پر زیر آب حصے میں ہوں گے جہاں فرش سے چھت تک شیشے کی دیواروں کے پار آبی حیات اور مونگے کی چٹانوں کا نظارہ کیا جاسکے گا۔ اس آبی گھر میں کچن، نہانے کا Jacuzzi ٹب، ایئر کنڈیشنڈ اور جدید ترین آلات خاص کر ہائی اسپیڈ انٹرنیٹ اور سٹیلائٹ ٹی وی سے آراستہ ہوگا۔

یہ فلوٹنگ سی ہارس مشہور ماہر تعمیرات کمپنی Kleindienst نے ڈیزائن کیا ہے۔ کمپنی 125 سے زائد تیرتے ولاز 2018ء تک مکمل کرے گی۔ جن میں سے ہر ایک کی قیمت 22 لاکھ پاؤنڈ یعنی 30 کروڑ 47 لاکھ پاکستانی روپے ہے۔

ہالینڈ کی آبی تعمیراتی فرم واٹر اسٹوڈیو، این ایل کے مطابق

"اگر آپ کسی ایسی جگہ رہ رہے ہیں جہاں اکثر و بیشتر سیلاب آتے ہیں تو پانی پر رہائش اختیار کرنا ویسے بھی زیادہ محفوظ ہے۔ شہروں میں جو تعمیرات ہوتی ہیں وہ 50 سے 70 برس تک اسی طرح رہتی ہیں اور اگر وقتی تقاضوں کے مطابق شہر کے نقشے میں کسی تبدیلی کی ضرورت پیش آئے تو ان عمارتوں کو منہدم کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا جبکہ تیرتی عمارتوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کیا جاسکتا ہے۔

واٹر اسٹوڈیو نے اب تک جو حیرت زدہ کردینے والے پروجیکٹس مکمل کئے ان میں دبئی کی تیرتی مسجد، ناروے کے ساحل سے دور buoyant ہوٹل، مالدیپ میں زیر آب ریزورٹ اور چین میں پانی پر قائم ہونے والا ہیلتھ سینٹر شامل ہیں۔

گھروں کے لنگر انداز ہونے کے حقوق

مثال کے طور پر اگر زمین پر تعمیر شدہ مکان تقریباً 18 لاکھ ڈالر میں خریدا جاسکتا ہے اور ایک اوسط دو بیڈ رومز، دو باتھ رومز کا تیرتا مکان تقریباً 16 لاکھ ڈالر میں مل جاتا ہے، لیکن اس میں ایک بار ادا کی جانے والی دو لاکھ ڈالر کی وہ رقم شامل نہیں ہے جو لنگر انداز ہونے کے حقوق Berthing Rights کے سلسلے میں وصول کی جاتی ہے نیز پراپرٹی ٹیکس اور ماہانہ ایسوسی ایشن کی فیس بھی اس میں شامل نہیں۔

پانی پر تیرنے والے مکانوں کے رہائشیوں کو رہن یا گروی (Mortgage) پر زیادہ شرح سود بھی ادا کرنا پڑتا ہے، کیونکہ قرض دینے والے کو مکان کی حرکت پذیری کی وجہ سے یہ خدشہ لگا رہتا ہے کہ بدنیت مالکان مکان کو کہیں اور نہ لے جائیں۔ چھ سال پہلے ایک اوسط کے آبی مکان کی قیمت 3 لاکھ 75 ہزار ڈالر تھی مگر اب طلب میں اضافے کے باعث ان کی قیمتیں اب بڑھ گئی ہیں۔ اس کے باوجود روائتی گھروں کے مقابلے میں پانی پر بنائے گئے گھر قیمتاً مہنگے نہیں ہوتے۔ زندگی کو ہر وقت ایڈونچر کی نذر کرنا بھی آسان کام تو نہیں تو پھر کیا ارادہ ہے؟۔

کہنے والے کہتے ہیں آج سے 25 برس پہلے انہوں نے Lotus میں چائنیز کھایا تھا اور آج از سر نو ترتیب و تزئین کے بعد وہی یادیں لوٹ آئی ہیں۔ ہم کہتے ہیں کہ یادیں تو وہاں لوٹ کر آتی ہیں جہاں سے کوئی کوچ کر کے آگے بڑھتا ہے۔ ہم میں سے بہت سے اس چائنیز ریسٹورنٹ کے شائقین، کھانوں کے معیار اور ساکھ پر سمجھوتہ نہیں کر سکے۔ سو ہم ہر بار یہیں آتے ہیں۔ موون پک کے ہر ریسٹورنٹ نے اپنے کھانوں کے معیار، ان کی پیشکش کے ساتھ ساتھ مینیو کو عوامی امنگوں کے مطابق ترتیب دینے کی بے مثال روایت قائم کی ہے۔

Lotus Court میں قدم رکھتے ہی جو چیز متاثر کرتی ہے وہ ہے اس کی اندرونی آرائش، مخصوص سرخ رنگ کی علامتی آرائش ڈریگون کے آڑھے ترچھے زاویئے، سرخ ستون اور ٹیک سے بنی آرائش قدم روک لیتی ہے۔ یہ آرائش مکمل طور پر فینگ شوئی کے نظریئے یعنی مکمل سائنسی اور فطرت کے ضابطوں کے تحت کی گئی ہے۔ خیال رہے کہ یہ چین کا طریقہ ہائے علاج بھی ہے۔ ریسٹورنٹ میں سورج سے ملنے والی روشنی کے خواص کے لئے دن میں یہاں جانا چاہئے چنانچہ ہم نے لنچ کا پروگرام ترتیب دیا جبکہ ڈنر کرنے والوں کے لئے سرخ رنگ کی اندرونی آرائش جسمانی توانائی کا بڑا اور متحرک طریقہ ثابت ہو سکتی ہے۔ آپ کی معلومات کے لئے Lotus Court کے چند خاص کھانوں کا ذکر کرتے چلیں۔

Soup کی ورائٹی میں ان کا خاص سوپ سویٹ اینڈ سار ذائقے میں ضرور پینا چاہئے ورنہ Prawn Ginger Coriander Soup یا Crab Meat & Asparagus آزمایا جا سکتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ ہاٹ اینڈ سار اور چکن کارن سوپ اس سے پہلے شائد ہی کبھی آپ نے ایسا چکھا ہو۔ سوپ نوڈلز اس کے علاوہ ہیں جنہیں بچے اور بڑے دونوں پسند کر سکتے ہیں۔

سی فوڈ پسند کرنے والوں کو Kung Pao Lobster یقیناً بھائے گا جسے مرچوں اور کاجو کی پیسٹ سے بنایا گیا ہے۔ کاجو کا ذائقہ بے انتہا دلفریب تھا اور اگر آپ بھاپ میں تیار ہونے والے کھانے پسند کرتے ہیں تو پھر Pomfret ضرور چکھیں، یہ Black Bean Sauce میں تیار کی گئی ہے جسے ہمارے ساتھیوں نے ہمیں بھی چکھایا اور یہ واقعی منفرد ذائقے والی ڈش ہے۔

گو بکرے کے گوشت کی یہاں تین ہی ڈشز ہیں اتفاق سے ہماری ایک ساتھی نہ سی فوڈ کی شائق ہیں نہ بیف انہیں پسند ہے۔ اس لئے انہوں نے Sliced Mutton with Onion & Cumin آرڈر کیا۔ چین میں زیرہ استعمال ہوتے نہ سنا نہ دیکھا، اس لئے ہم نے شیف یگ سے زیرے کے استعمال کے بارے میں سوال کیا تو ان کا کہنا تھا ''اس مصالحہ کا میں نے مڈل ایسٹ اور جنوبی ایشیائی ملکوں میں کام کے دوران ذکر بھی سنا اور پھر اپنے چائنیز کھانوں میں اس کا استعمال بھی کیا تو بہت عمدہ ذائقہ تخلیق ہوا۔ Lotus میں یہاں میں نے یہی تجربہ دہرایا اور یوں یہ ڈش ریستوران کی مقبول ترین ڈشز میں شمار ہونے لگی۔ لیجئے آپ بھی چکھئے۔ زیرے کے استعمال سے چائنیز پاکستانی ذائقہ نہیں بنا، کمال کی بات ہے ناں۔

بیف کی کیٹیگری میں آزمانے کے لئے ہمارا مشورہ ہے کہ Beef in Yuxiang Chilli Sauce Sichuan Style کھا کے دیکھیں، مدتوں یاد رکھیں گے۔ بیف اسٹیک کھانے کا موڈ ہو تو Black Pepper Sauce میں کمال کی ڈش ہے، جوسی بھی ہے اور تیکھی بھی۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ ریسٹورنٹ Sichuan Style ہی کی ڈشز پیش کرتا ہے تو آپ غلطی پر ہیں۔ آپ ان کے Cantonese Style میں پکے ہوئے Chopsuey with Chicken آزمائیے۔ یہ نہ تو پھیکے ہیں نہ ہی بہت زیادہ تیکھے، آپ لطف اندوز ہوں گے۔

Mocktails کی کیٹیگری میں Lotus Breeze بے حد ذائقہ دار مشروب ہے۔ کھیرے کے رس کے ساتھ تازہ لیموں کے عرق اور 7up کا امتزاج لاجواب ذائقہ پیش کرتا ہے۔ گرم مشروبات میں کافی کی متعدد اقسام موجود ہیں۔

کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا تو سنت ٹھہرا، اب اگر گنجائش رہ گئی ہو تو Hong Kong Egg Tart اور Lotus Chocolate Explosion آزمائیے۔ آپ چاہیں تو سنگل پورشن میں بھی ڈشز آرڈر کر سکتے ہیں اور اگر ریسٹورنٹ آزمایا ہوا ہے اور آپ کی فیملی کے کچھ خاص تحفظات بھی نہیں تو پھر فیملی پورشن بھی مناسب رہے گا۔ خاص بات یہ بھی ہے کہ نشستوں کا اہتمام سہولت سے بات چیت کرنے کے مواقع پیش کرتا ہے۔ آپ چاہیں تو ٹرانسپیرنٹ گلاس کے اس پار شیف اور ان کے معاونین کو کھانا تیار کرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔ باقی رہ گئی چھت کی آرائش تو قدیم اور جدید تر چائنا کی ثقافتی روایتوں کی عکاسی کرتے فانوس اور Pinewood کے Shutters دستکاروں کی ہنرمندانہ قابلیتوں کا اظہار کرتے ہوئے بہت بھلا سا ماحول تخلیق کرتے ہیں۔ یہ ماحول کسی مکمل اور اچھوتے طرز فکر کے ترجمان ریسٹورنٹ کی انتظامیہ ہی کا ہو سکتا ہے اور بے شک Lotus Court بہترین اور بے مثال ہے۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

بازار کے چائنیز فرائیڈ رائس جیسے چاول گھر پر کیوں نہیں بن پاتے، ہر ترکیب آزمائی لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا، امید ہے اس سلسلے میں آپ کوئی حل ضرور بتائیں گی؟

ہما شیخ... حیدرآباد

جی ہاں! کیوں نہیں اس کا حل بہت سادہ اور آسان ہے لیکن اکثر پکانے والے شاید اس وجہ سے اس سے واقف نہیں کہ عموماً پاکستانی بریانی اور پلاؤ میں وہ طریقہ اختیار نہیں کیا جاتا جو چائنیز فرائیڈ رائس کی تیاری کے لئے ضروری ہے، اب آئندہ جب آپ فرائیڈ رائس بنائیں تو تیاری سے چار سے چھ گھنٹے قبل چاول ابال کر فریج میں رکھیں یعنی کہ انہیں ٹھنڈا ہونے دیں۔ فرائیڈ رائس پکاتے وقت فریج سے نکال کر ریسپی کے مطابق براہ راست دیگر اجزاء میں شامل کریں۔ دو چمچوں کی مدد سے مکس کریں یہاں تک کہ وہ اچھی طرح گرم ہو جائیں اور پھر دیکھیں کہ گھر پر تیار کئے گئے فرائیڈ رائس ویسے ہی لگیں گے جیسے کہ کسی اچھے شیف نے بنائے ہوں۔

میری عمر 40 برس کے قریب ہے لیکن ابھی سے گھٹنوں اور جوڑوں میں درد رہنے لگا ہے۔ میں نے سنا ہے کہ ساحل سمندر قریب ہونے کی وجہ سے یہاں اکثر لوگوں کو یہ شکایت رہتی ہے۔ آپ کی کیا رائے ہے مجھے اس تکلیف پر قابو پانے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟

ماہین یوسف... کراچی

آپ نے درست فرمایا، اکثر افراد کا یہی حال ہے۔ ساحلی علاقوں کی آب و ہوا میں نمی کا تناسب زیادہ ہونے کی وجہ سے جوڑوں کے کئی امراض کی شدت میں اضافہ محسوس کیا جاتا ہے جیسا کہ سردی اور برسات کے دنوں میں بھی محسوس ہوتا ہے لیکن یہاں ایک انتہائی اہم بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے اور وہ یہ کہ جوڑوں کے درد کی وجہ کا از خود تعین کر لینا کہ یہ علاقے کی آب و ہوا کی وجہ سے ہے، ہرگز دانشمندی نہیں ہے بلکہ آپ کو فوراً سے پیشتر مستند معالج سے مشورہ کرنا چاہئے، کیونکہ گھٹنوں اور جوڑوں کا درد کہنے میں تو ایک ہی نام ہے لیکن اس درد کی وجوہات مختلف افراد میں مختلف بھی ہو سکتی ہیں۔ ان میں موروثیت، طرز زندگی، ضروری غذائی اجزاء کی کمی، انفیکشن، کوئی نئی یا پرانی چوٹ میں سے کوئی یا ان کے علاوہ بھی وجہ ہو سکتی ہے۔ اسی طرح ایسے کسی درد کو زندگی کا حصہ سمجھ لینا کہ یہاں تو سبھی کو ہوتا ہے یا اس عمر میں سبھی کو اس قسم کا درد ہوتا ہے، ایسی سوچ یا لاپرواہی بے انتہا نقصان دہ ہوتی ہے۔ درست تشخیص اور بروقت علاج کی بدولت آپ بہت جلد بہتر محسوس کرنے لگیں گی اس سلسلہ میں اپنے معالج کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔

میں جب بھی شملہ مرچ کھانے میں شامل کرتی ہوں اس کی ناگوار سی ہیک کی وجہ سے تمام محنت ضائع ہو جاتی ہے جبکہ ریسٹورنٹ وغیرہ کے کھانوں میں بھی شملہ مرچ موجود ہوتی ہے لیکن اس میں ہیک نہیں آتی کیا اسے دور کرنے کے لئے کوئی خاص ترکیب ہے؟

ملیحہ اشرف... شکارپور

شملہ مرچ کھانوں میں شامل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ اسے کاٹیں تو درمیان سے اس کے سارے بیج اور سفید جھلی کو اچھی طرح صاف کر دیں، جس ہیک کا آپ نے تذکرہ فرمایا ہے وہ انہی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ شملہ مرچ کا سبز حصہ پکانے میں استعمال کیجئے اور دیکھئے شملہ مرچ کی مخصوص خوشگوار مہک اور ذائقہ آپ کے کھانوں کا حصہ کیسے بنتے ہیں۔ بس یہی وہ خاص ترکیب ہے جس کے بارے میں آپ جاننا چاہتی ہیں۔

غیر ملکی کھانوں میں چاولوں میں گاجر شامل کی جاتی ہے، میں اس لئے نہیں شامل کر سکتی کہ وہ بہت بدرنگ ہو جاتی ہے اور ذائقہ بھی اچھا نہیں لگتا کیا آپ اس کا حل بتا سکتی ہیں؟

سلطانہ کھتری... نواب شاہ

بالکل کیوں نہیں، جب گاجر اسٹر فرائی کر رہی ہوں تو ان میں معمولی سی مقدار میں چینی شامل کر دیا کیجئے۔ آپ خود دیکھیں گی کہ اول تو ان کی رنگت خراب نہیں ہوگی۔ دوئم یہ کہ ان کا ذائقہ بھی بہتر ہو جائے گا۔ خیال رہے انہیں ضرورت سے زیادہ نہ پکائیں، بہت نرم ہو جانے پر یہ کھانے میں اچھی نہیں رہتیں اور ان میں موجود غذائیت بھی ضائع ہو جاتی ہے۔ غذائی اجزاء میں خصوصی طور پر سبزیوں کو پکاتے ہوئے خیال رکھنا ضروری ہے کہ انہیں زیادہ پکانے سے گریز کیا جائے، اسی طرح بے انتہا باریک چوپ کرنے سے بھی اجتناب برتا جائے۔

گوند کتیرہ کیا ہوتا ہے اور اسے کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟ مناحل اویس... رحیم یار خان

آپ نے دیکھا ہوگا کہ پنجیری یا جسے گوند کھانے بھی کہتے ہیں اس میں مختلف اقسام کے گوند استعمال ہوتے ہیں۔ یہ وہ مائع ہوتا ہے جو درختوں کے تنوں سے رستا ہے اور جم جانے پر گول یا عمودی ڈلیوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ مختلف درختوں سے حاصل ہونے والے گوند کے نام، ذائقے اور خصوصیات مختلف ہوتی ہیں، انہیں طبی مقاصد کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے اور بہت سی ادویات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ گوند کتیرہ بھی انہی میں سے ایک ہے۔ موسم گرما میں حدت سے بچاؤ کے لئے اس کا شربت بہت مشہور ہے۔ اس کے علاوہ اس کی کھیر بھی اچھی بنتی ہے۔ شربت بنانے کے لئے ایک چائے کا چمچ گوند کتیرہ، ایک گلاس پانی میں بھگودیں، یہ پھول کرش کی ہوئی برف جیسی شکل کا نظر آئے گا۔ میٹھے دودھ یا پانی میں ملا کر شربت بنالیں۔ گرمیوں میں ٹھنڈا سرو کیا جاتا ہے۔ اعتدال میں رہ کر استعمال کیا جائے جس طرح دیگر کھانے پینے کی اشیاء کے لئے بھی بہترین اصول ہے تو ایسی صورت میں کوئی مضائقہ نہیں۔ البتہ زیادہ مقدار میں یا مسلسل استعمال کرنے کا ارادہ ہے تو پہلے اپنے معالج سے مشورہ کیجئے کہ آپ کس مقصد کے لئے اور کس طریقہ سے استعمال کرسکتی ہیں۔ جیسا کہ پہلے بھی لکھا ہے کہ تخم بالنگا کی طرح پانی یا دودھ کا شربت بنا کر اس میں شامل کیا جائے اور کبھی کبھار استعمال کیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔

ہمارا گھر ہر طرف سے کھلا ہوا ہے اور ہمارے لئے ممکن نہیں کہ بند کر کے رہیں نتیجتاً چوہوں کی آمدورفت کی وجہ سے پریشانی کا سامنا رہتا ہے کیا آپ میری مدد کرسکتی ہیں؟ روبینہ آفتاب... ملتان

جی ہاں! کیوں نہیں، اگرچہ پہلا انتظام تو یہی کیا جانا چاہئے کہ ان کے گھر میں داخل ہونے کے راستے بند کر دیئے جائیں لیکن آپ نے لکھا ہے کہ ایسا ممکن نہیں ہے تو بہر حال اتنا ضرور کرلیں کہ جس قدر ممکن ہو اتنا تو ضرور کریں کہ ان کے گھر میں داخل ہونے کے راستے بند کردیں اس مقصد کے لئے برتن دھونے والا اسٹیل وول استعمال کریں تو بہتر ہے۔ گھر کے کھلے حصوں میں چھوٹے چھوٹے گملوں میں پودینہ اگائیں اور رات کو چوہوں کے راستے میں کھیرے کے چھلکے ڈال دیا کریں۔ ان دونوں چیزوں کی وجہ سے چوہے نہیں آتے۔ اس کے علاوہ پیپر منٹ اور پھٹکری پیس کر ان مقامات پر چھڑک دیں جہاں یہ آتے ہیں، کھانے پینے کی اشیاء ان کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ڈسٹ بن ڈھانپ کر رکھیں۔ انشاء اللہ آپ کی پریشانی دور ہو جائے گی اور چوہوں کی آمدورفت ختم ہو جائے گی۔

بعض لوگ پاستا ایسا بناتے ہیں کہ اس پر سوس اچھی طرح کوٹ ہو جاتا ہے اور بہت مزیدار لگتا ہے مجھ سے ایسا پاستا نہیں بنتا، چاہے نوڈلز ہوں، اسپیگیٹھی ہو یا میکرونی سب صاف الگ رہتے ہیں ان پر سوس کوٹ نہیں ہوتا۔ آپ کا ماہرانہ مشورہ درکار ہے؟ شاہین لیاقت... لاہور

جس انداز کا پاستا آپ بنانا چاہتی ہیں وہی زیادہ اچھا سمجھا جاتا ہے اور اسے بنانے کے لئے جب آپ پاستا کو بوائل کرتی ہیں اس وقت مکھن یا کوکنگ آئل شامل نہ کریں، ان ہی کی وجہ سے پاستا پر سوس کوٹ نہیں ہو پاتا۔ پاستا کو آپس میں چپکنے سے بچانے کے لئے بالنے کے بعد گرم پانی سے چھان کر علیحدہ کرلیا کیجئے اور فوراً ٹھنڈے پانی میں بھگو دیا کیجئے اور لکڑی کی ڈوئی کی مدد سے تھوڑا سا چلا کر الگ کرلیں۔ اسی طرح سوس میں اگر پانی یعنی کہ نمی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو بھی وہ پاستا پر کوٹ نہیں ہوتا بلکہ سرونگ بول یا سرونگ پلیٹر کی تہہ میں اکٹھا ہو جاتا ہے اور پاستا الگ رہ جاتا ہے لہٰذا سوس کی تیاری میں اس بات کا خیال رکھیں اور مزیدار پاستا تیار کریں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن ماروی اعجاز (دادو) نے حاصل کی

تازہ دودھ کی بالائی میں زعفران ملا کر فریج میں رکھیں 10-15 منٹ بعد ہونٹوں پر ملیں خشک اور سیاہی مائل ہونٹوں کی خوبصورتی کے لئے آزمودہ ٹپ ہے۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں مہوش خان، ملتان اور انعم شیخ، مظفر گڑھ رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532

Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Webside : www.daldafoods.com

ایمن خان...

معصوم سی اک دوشیزہ

شاہین رشید

سچ کہا ہے کسی نے ایک ہی ماں باپ کی اولاد ہوتی ہے مگر سب کی قسمتیں الگ الگ ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جس طرح پانچ انگلیاں برابر نہیں ہوتیں۔ ایمن خان اور منائل خان دو جڑواں بہنیں ہیں۔ دونوں اداکاری کی فیلڈ میں ہیں لیکن جتنے پروجیکٹ ایمن خان کو ملتے ہیں منائل خان کو نہیں۔ یہ سب نصیبوں کی بات ہے۔

آج کل ایمن خان کو آپ متعدد ڈراموں میں دیکھ رہے ہیں۔ معصوم شکل وصورت کی مالک ایمن خان پرفارمر بھی بہت اچھی ہیں اور اسے شہرت ڈرامہ سیریل ''ڈائجسٹ رائٹر'' سے ملی۔ پھر ''خواب سرائے'' میں بھی اور ''بے قصور'' میں بھی اس کی پرفارمنس خاصی متاثر کن تھی اور ان دو سیریلز نے ایمن کے راستے مزید ہموار کردیے۔

''شوبز میں کیسے آمد ہوئی؟''

''میری پھوپھو کی شادی میں پروفیشنل فوٹوگرافر آئے تھے۔ ہم دونوں بہنوں کو انہوں نے دیکھا تو شوبز میں آنے کا مشورہ دیا اور پھر ہماری اجازت سے ہم دونوں بہنوں کی تصاویر لیں اور اس فیلڈ سے وابستہ افراد کو ہماری تصاویر دکھائیں۔ تو ایک ڈائریکٹر ڈرامہ سیریل ''میری بیٹی'' کررہے تھے۔ انہوں نے مجھے بلایا، میرا آڈیشن لیا اور کامیاب قرار دے کر مجھے بک کرلیا۔ اس کے ڈائریکٹر بدر محمود تھے اور رائٹر محسن علی تھے اور یہ اے آر وائے سے ٹیلی کاسٹ ہوا تھا۔ اس کے بعد ڈرامہ سیریل ڈائجسٹ رائٹر کے لئے احمد کامران صاحب نے رابطہ کیا اور مجھے ایک اہم کردار دیا۔ ڈائجسٹ رائٹر ہی اصل میں میری پہچان بنا''۔

''آپ کے والدین خوش ہوئے یا ناراض؟''

''والدین بہت خوش ہوئے، کیونکہ ہم بہنیں اپنے والدین کی مرضی کے بغیر کوئی کام نہیں کرتیں۔ تو وہ جب جب ہمیں اسکرین پر دیکھتے ہیں خواہ وہ

کمرشل ہو یا ڈرامہ، بہت خوش ہوتے ہیں''۔

''آپ کو خود اچھا لگا شوبز میں آ کر؟''

''جی ہاں! بہت اچھا لگا۔ شروع شروع میں تو جب ریکارڈنگ کے لئے جاتی تھی تو امی بھی ساتھ ہوتی تھیں۔ مگر پھر جب امی کی بھی سب سے واقفیت ہوگئی اور شوبز کے ماحول سے بھی وہ مطمئن ہوگئیں تو پھر انہوں نے آنا چھوڑ دیا اور اب میں خود ہی آتی جاتی ہوں''۔

''آپ کیسے رول کرنا چاہتی ہیں، منفی نوعیت کے یا اچھے تاثراتی؟''

''ہر طرح کے۔ مگر بولڈ رول نہیں کروں گی، کیونکہ میں اپنی حدود پار کر کے اپنے والدین کی عزت اور اپنا امیج خراب نہیں کرنا چاہتی''۔

''پھر فلم تو شائد نہیں کر سکیں گی کیونکہ فلم میں تو کافی بولڈ رول ہوتے ہیں''

''فلم سے آفر آئی تو ضرور کروں گی اور فلم میں سب کردار بولڈ نہیں ہوتے اور میں اسکرپٹ پڑھ کر ہی کوئی رول لوں گی اور میری یہ بھی کوشش ہوگی کہ اپنی پاکستانی فلموں میں کام کروں۔ کیونکہ پاکستان نے ہی مجھے پہچان دی ہے۔ ویسے میں انڈین فلمیں بہت شوق سے دیکھتی ہوں کیونکہ ہمارے ہاں اکیڈمی کا تو سلسلہ نہیں نہ ہی سیکھنے کا کوئی تجربہ ہی ہوا۔ اسی طرح دوسروں کو کام کرتا دیکھ کے اور خود کام کرتے کرتے ہی سیکھا جاتا ہے''۔

''فلم میں کس کے ساتھ کام کرنے کی خواہش ہے؟''

''مجھے فواد خان بہت پسند ہیں ان کے ساتھ کام کرنا تو میری پہلی ترجیح ہوگی۔ باقی کام تو مجھے سب کے ساتھ کرنا ہے، انشاءاللہ''۔

''آپ کے کام پر تنقید ہوتی ہے یا نہیں؟''

''عام لوگ تو نہیں کرتے، وہ تو ہمیشہ تعریف ہی کرتے ہیں البتہ میری امی ذرا سخت ہیں اس معاملے میں۔ وہ بتاتی رہتی ہیں کہ یہ سین اچھا نہیں کیا، اسے یوں نہیں یوں کرنا چاہئے تھا۔ اگرچہ میری امی اس فیلڈ سے نہیں ہیں مگر انہیں اداکاری کی بہت زیادہ سمجھ بوجھ ہے اور امی کو تو کام کی آفر بھی ہو چکی ہے مگر وہ انکار کر دیتی ہیں''۔

''کردار لیتے وقت گھر والوں سے مشورہ لیتی ہیں یا اپنے دل سے؟''

''گھر والوں سے تو خیر مشورہ کرتی ہی ہوں، خاص طور پر اپنی امی سے اور

باقاعدہ اسکرپٹ پڑھتی ہوں، جو کردار مجھے آفر ہوتا ہے اسے پڑھتی ہوں۔ اپنے اوپر اسے طاری کرتی ہوں اور جب محسوس کرتی ہوں کہ میں یہ کردار کر لوں گی تب ہی او۔ کے کرتی ہوں''۔

میری امی ذرا سخت ہیں اس معاملے میں۔ وہ بتاتی رہتی ہیں کہ یہ سین اچھا نہیں کیا، اسے یوں نہیں یوں کرنا چاہئے تھا۔ اگرچہ میری امی اس فیلڈ سے نہیں ہیں مگر انہیں اداکاری کی بہت زیادہ سمجھ بوجھ ہے اور امی کو تو کام کی آفر بھی ہو چکی ہے مگر وہ انکار کر دیتی ہیں

''آج کل تو آپ بہت مصروف رہتی ہیں، گھر والوں کے لئے کس طرح ٹائم نکالتی ہیں؟''

''بے شک میں بہت مصروف رہتی ہوں مگر ایسا نہیں ہے کہ میں گھر والوں کے لئے ٹائم نہیں نکالتی۔ پہلے میرے گھر والے پھر کوئی اور۔ میں شوٹ میں ہوتی ہوں تب بھی گھر میں امی کو فون کرتی رہتی ہوں اور میری کوشش ہوتی ہے کہ رات 10 بجے تک اپنے گھر آ جاؤں''۔

''لوگ آپ کی خوبصورتی کی تعریف کرتے ہیں یا اداکاری کی؟''

''دونوں کی! کچھ لوگ تو ملتے ہی کہتے ہیں کہ ''ارے آپ تو بہت چھوٹی اور پیاری ہیں، ٹی وی پر بڑی نظر آتی ہیں''۔ پھر میری اداکاری کی بھی تعریف کرتے ہیں اور سیلفی بھی بنواتے ہیں''۔

''سنا ہے اس فیلڈ میں وقت کی پابندی نہیں ہے کیا واقعی ایسا ہے؟''

''جی! یہ بالکل صحیح ہے۔ کیونکہ آرٹسٹ بیک وقت کئی کئی پروجیکٹ میں مصروف رہتے ہیں۔ پھر ہمارے یہاں وقت کی پابندی کا کوئی تصور ہی نہیں ہے۔ مگر میری کوشش ہوتی ہے کہ وقت پر پہنچ جاؤں''۔

ایمن کے بارے میں آپ کو بتائیں کہ ایمن کا پورا نام ایمن خان ہے جبکہ فیملی نیم ''ام ہانی'' ہے اس لئے گھر میں یہ ہانی کے نام سے پکاری جاتی ہیں۔ 20 نومبر 1998ء میں جنم لینے والی ایمن خان پٹھان فیملی سے تعلق رکھتی ہیں۔ کراچی میں قیام کی وجہ سے اپنی مادری زبان سے ناواقف ہیں۔ ان کے والد پولیس میں ہیں اور والدہ ہاؤس وائف۔ یہ پانچ بہن بھائی ہیں۔ دو یہ جڑواں بہنیں پھر ایک بھائی اور پھر دو جڑواں بھائی ہیں''۔

''خاص خاص گھریلو کاموں جیسے کوکنگ سے دلچسپی ہے یا نہیں؟''

''نہیں! سچ میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ امی ہر وقت کہتی رہتی ہیں کہ سسرال میں کیا کرو گی۔ مگر میں کہتی ہوں کہ جب یہ وقت آیا تو پھر سیکھ لوں گی۔ ویسے میں دال چاول اچھے پکا لیتی ہوں''۔

''چلو... وقت آئے سسرال میں کھانا پکانے کا تو پھر کوکنگ چینلز سے فائدہ اٹھا لینا''۔

''ہاں! بالکل، ویسے مجھے اچھا لگتا ہے اور مزہ آتا ہے کوکنگ چینلز میں دوسروں کو کھانا پکاتے ہوئے دیکھ کر۔ شاید اس طرح میں سیکھ بھی لوں۔ آپ کا ڈالڈا کا دسترخوان بھی بہت اچھا ہے۔ وہ بھی اکثر پڑھ لیتی ہوں''۔

''گڈ... اور کچھ کہنا ہے؟''

''جی! کہ دوسروں کو خود سے جج نہ کیا کریں اور نہ ہی کسی پر بلاوجہ تنقید کیا کریں۔ بس اپنے کام سے کام رکھا کریں''۔

سپر پاور دوست سلطنت چین کو چلئے

اس کرۂ ارض پر جنت ارضی کا سماں دیکھئے

عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اہم ترین سپر پاور سلطنت ہے جسے اگر ہم کثیرالآبادی ریاستوں کا گڑھ کہیں تو غلط نہیں ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر پھیلی یہ ریاست مشرقی ایشیا کا دوسرا بڑا ملک ہے۔ چین کے 22 صوبوں پر مشتمل وسیع و عریض سلطنت میں سیاحوں کی دلچسپی کے ہزاروں مقامات ہیں۔ چین ہمارا دوست ملک ہے اور آج پاک چین دوستی زندہ باد کا نعرہ ہم پاکستانیوں کے لبوں پر رہتا ہے۔ جب یہ قوم برسوں پہلے بیدار ہوئی تو اس نے اپنے لیڈر ماؤزے تنگ کی سربراہی میں تاریخ کا رخ موڑ دیا۔ چین ایسی قوت بن کر ابھرا جس نے پوری دنیا کو حیران و ششدر کردیا۔ آیئے ان صفحات کے وسیلے سے چین کے چند مشہور مقامات اور شہروں کی سیر کرنے چلتے ہیں۔

بیجنگ Beijing

یہ چین کا دارالحکومت ہے۔ سات سو برس قدیم تاریخی شہر آج اس قدر ماڈرن ہے کہ پہچانا نہیں جاتا۔ ماہرین تعمیرات نے قدیم تعمیراتی ڈھانچے کو من وعن شکل میں رکھ کر پختہ کردیا ہے۔

- Tian' anmen Square پر چین کے عظیم لیڈر چیئرمین ماؤ کے یادگار مجسمے کو آویزاں کیا گیا ہے۔
- یہاں اولمپک ولیج میں وسیع و عریض اسٹیڈیم اور شاپنگ مالز دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس شاہراہ کو Wangfujing کہا جاتا ہے۔ چین میں یہ لوگ ورثے کا تحفظ کرتے ہیں۔ ماڈرن تنصیبات کرتے وقت پرانے نوادرات کو محفوظ رکھتے ہیں۔ یہاں اگر آپ رکشہ لے کر شہر دیکھیں تو زیادہ موزوں ہوگا۔ پرانے بیجنگ کو دیکھنے کا لطف دوبالا ہوجائے گا۔ کچھ پرانی عمارتوں کی جگہ جدید طرز کی عمارتیں، باغات، شاہراہیں، جدید ترین انڈر پاسز اور اوو ہیڈ برجز دیکھے جاسکتے ہیں۔ یہاں آپ کو ایک بھی شاپر، بسکٹ یا چپس کا ریپر نظر نہیں آئے گا۔
- اربن پلاننگ پیپلز اسکوائر کے سامنے عجائب گھر میں تاریخی حوالوں سے آراستہ قدیم تعمیراتی حسن دیکھا جاسکتا ہے۔

شنگھائی Shangai

چین کا سب سے بڑا شہر ہے جو کسی بھی پہلو سے نیویارک یا پیرس سے کمتر نہیں۔ اسے دنیا کی سرکردہ اور اہم ترین معیشت کی منڈی ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ شنگھائی کے پاؤنگ کے اکنامک زون میں رات کی روشنیوں میں نہاتے بل کھاتے دریا Haungpu کا ذکر کئے بغیر بات ادھوری رہتی ہے۔ یہاں سٹی گارڈن جدید ترین طرز تعمیر کی انوکھی شکل میں دیکھئے۔ بچوں کے گیمز کا خصوصی حصہ شائقین کی توجہ حاصل کرلیتا ہے۔ سٹی گارڈن کے اندر ٹرانسپورٹ مل جاتی ہے عموماً سیاح اس وسیع و عریض رقبے پر مشتمل سیرگاہ کو ٹیکسیوں اور گاڑیوں ہی میں گھوم پھر کے دیکھتے ہیں۔ Patong کی بزان مارکیٹ بھی کمال کی چیز ہے جہاں آپ کو جدید طرز کے فوڈ کورٹس میں حلال کھانے بھی مل جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں Yuyuan Garden اور Jade Buddha کا مندر نظر آئے گا۔

جویلین Guilin

یہ کرۂ ارض کا خوبصورت ترین شہر کہا جاتا ہے، جو دریائے لی کے کنارے آباد ہے۔ مختصر قامت کے پہاڑی سلسلے، ہرے بھرے سبزیوں کے کھیتوں کے ساتھ چائے کے باغات میں چیتاں چنتی مقامی خواتین جن کے سائیکل اسٹینڈز پر قطار سے لگے رہتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے پوری قوم کو نظم وضبط اور شہری قوانین کی پاسداری کی خصوصی تربیت دی گئی ہے۔

امریکہ کے ایک سابق صدر نکسن نے اس علاقے کو دنیا بھر کے سو خوبصورت ترین شہروں سے بڑھ کر خوبصورت پایا تھا جس کا برملا اظہار چینی اور امریکی قیادت کے سامنے کیا تھا۔

ہنگ ژو Hangzhou

چین کے قدیم جنوبی شہر ہنگ ژو میں حالیہ G-20 کانفرنس کا انعقاد عالمی معیشت کے حوالے سے ایک خوشگوار اجتماع تھا جس میں تمام بڑی طاقتوں اور ترقی پذیر ملکوں کے سربراہوں سمیت اقوام متحدہ کے سیکریٹری جنرل بان کی مون، عالمی بینک کے سربراہ، آئی ایم ایف کے مینجنگ ڈائریکٹر کے ساتھ ساتھ سرمایہ کاروں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس کانفرنس کا مرکزی وژن جدت طرازی، باہمی رابطے اور عالمی معیشت کی سمت کا تعین تھا۔

چین نے قدیم جنوبی شہر کا انتخاب اس لئے کیا کہ اس شہر کو جنت ارضی کا نمونہ کہا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ 13 ویں صدی عیسوی میں مارکو پولو نے اس سرزمین پر قدم رکھتے ہی ہنگ ژو کو جنت سے تشبیہ دی۔ مقامی ثقافت کے بھرپور مظاہرے کے ساتھ سیاحوں کی کشش قدرتی صناعی کے ساتھ ساتھ بچوں اور بڑوں کے تفریحی مقامات، جھیل کنارے بنے ہوئے چھوٹے چھوٹے ٹی ہاؤسز اور ہریالی ایسی کہ آنکھیں جھپکنا مشکل ٹھہرے۔

چنگ ڈو Chengdu

یہ شہر بڑے بڑے جغادری پانڈا کا گھر کہلاتا ہے۔ یوں تو بیجنگ کے چڑیا گھر میں پانڈوں کی نسل پروان چڑھ رہی ہے لیکن چنگ ڈو میں بچوں کے اس محبوب جانور کے لئے علیحدہ سے بریڈنگ اور ریسرچ سینٹر قائم کیا گیا ہے۔ باقاعدہ پانڈا ویلی بنائی گئی ہے جس میں اس نایاب جانور کی پرورش اور دیکھ بھال کے صحت افزا اصولوں پر انحصار کیا جاتا ہے۔

عظیم دیوار چین

یہ 7 ویں صدی سے جوں کی توں قائم ہے جبکہ 2007ء میں اسے دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ باوجود اس کے کہ گلوبل ووٹنگ (Voting) پر اعتراض بھی اٹھایا گیا تھا کہ دیوار چین کوئی نیا تعمیراتی منصوبہ نہیں لیکن دنیائے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آسکی۔ 8,850 کلومیٹر طویل ژونگ شین، ژحاؤ اور وائی کی جیسے خوبصورت شہروں کے گرد بالہ بنائی ہوئی یہ حفاظتی دیوار اب لکڑی کے خوشنما پشتوں کی مدد سے سجادی گئی ہے۔ یہ بات بھی دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرۂ ارض کا واحد مقام ہے۔ چنانچہ سیاح اسے دن کے مختلف اوقات اور اکثر شام ڈھلنے کے بعد دیکھنے میں دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ آج بھی چین عالمی معیشت میں اپنا کلیدی کردار ادا کر رہا ہے۔ آزاد معیشت اور سرمایہ کاری کی گاڑی کی فرنٹ سیٹ وہ تنہا نہیں امریکہ کے ساتھ شیئر کرنے کو تیار ہے۔ پاکستان میں شاہراہ ریشم نے سرحدی علاقوں سے چین کے لئے درآمد و برآمد کے لئے راہیں ہموار کردیں اور اب گوادر کا راہداری پروجیکٹ اس دوستی کو مزید مستحکم کردے گا۔ (انشاءاللہ)

غزل اِس نے چھیڑی

احمد فراز

دوست بن کر بھی نہیں ساتھ نبھانے والا
وہی انداز ہے ظالم کا زمانے والا

اب اسے لوگ سمجھتے ہیں گرفتار مرا
سخت نادم ہے مجھے دام میں لانے والا

صبح دم چھوڑ گیا نکہت گل کی صورت
رات کو غنچۂ دل میں سمٹ آنے والا

کیا کہیں کتنے مراسم تھے ہمارے اس سے
وہ جو اک شخص ہے منہ پھیر کے جانے والا

تیرے ہوتے ہوئے آجاتی تھی ساری دنیا
آج تنہا ہوں تو کوئی نہیں آنے والا

منتظر کس کا ہوں ٹوٹی ہوئی دہلیز پہ میں
کون آئے گا یہاں کون ہے آنے والا

میں نے دیکھا ہے بہاروں میں چمن کو جلتے
ہے کوئی خواب کی تعبیر بتانے والا

تم تکلف کو بھی اخلاص سمجھتے ہو فراز
دوست ہوتا نہیں ہر ہاتھ ملانے والا

ناصر کاظمی

دکھ کی لہر نے چھیڑا ہوگا
یاد نے کنکر پھینکا ہوگا

آج تو میرا دل کہتا ہے
تو اس وقت اکیلا ہوگا

میرے چومے ہوئے ہاتھوں سے
اوروں کو خط لکھتا ہوگا

شہر کے خالی اسٹیشن پہ
کوئی مسافر اترا ہوگا

آنگن میں پھر چڑیاں بولیں
تو اب سو کر اٹھا ہوگا

شام ہوئی اب تو بھی شاید
اپنے گھر کو لوٹا ہوگا

میرا ساتھی شام کا تارا
تجھ سے آنکھ ملاتا ہوگا

شام کے چلتے ہاتھ نے تجھ کو
میرا سلام تو بھیجا ہوگا

ناصر تیرا میت پرانا
تجھ کو یاد تو آتا ہوگا

ادا جعفری

گھر کا رستہ بھی ملا تھا شاید
راہ میں سنگ وفا تھا شاید

اس قدر تیز ہوا کے جھونکے
شاخ پر پھول کھلا تھا شاید

جس کی باتوں کے فسانے لکھے
اس نے تو کچھ نہ کہا تھا شاید

لوگ بے مہر نہ ہوتے ہوں گے
وہم سا دل کو ہوا تھا شاید

تجھ کو بھولے تو دعا تک بھولے
اور وہی وقت دعا تھا شاید

خون دل میں تو ڈبویا تھا قلم
اور پھر کچھ نہ لکھا تھا شاید

دل کا جو رنگ ہے یہ رنگ ادا
پہلے آنکھوں میں رچا تھا شاید

میرے پاس کیا جواب تھا کچھ بھی نہیں، دنیا میں ہی ایسا ہوتا ہے مگر مجھے افسوس اس بات کا تھا کہ یہ سب کچھ اس کے ساتھ ہو رہا تھا جو میری کلاس کی سب سے زیادہ ذہین لڑکی تھی جو خوبصورتی میں یکتا تھی، جو بے باک تھی، نڈر تھی مگر ایک ایسے ملک میں جہاں سب کو حقوق حاصل تھے وہ اپنا حق گنوا بیٹھی تھی۔

میں نے شازیہ سے کہا کہ اس سے کہو کہ وہ 911 کو فون کرے پولیس کو بلائے، نادر کتنا بھی بڑا آدمی ہے اس ملک میں قانون سے نہیں بچ سکتا۔ اسے فیصلہ کرنا ہوگا، اس جہنم سے نکلنے کے لئے۔ میں اس کے ساتھ ہوں، ہم سب اس کے ساتھ ہیں اور ساتھ رہیں گے۔

کئی دن گزر گئے۔ شازیہ کی ناہید سے کوئی خاص بات نہیں ہوئی سوائے اس کے کہ ناہید نے کہا تھا کہ وہ سوچ رہی ہے، اسے بہت سوچ سمجھ کر فیصلہ کرنا ہے اس کے بچے ہیں۔ پاکستان میں خاندان کے کئی گھریلو معاملات ہیں۔ وہ فیصلہ نہیں کر پا رہی ہے، اسی کش مکش کا عالم ہے مگر وہ اندر سے سوکھی ہوئی لکڑی کی طرح جل رہی تھی۔

اسے یہ غم کھائے جا رہا تھا کہ نادر نے اس سے، اس کے خاندان سے جھوٹ بولا تھا۔ اس نے اسے پڑھنے نہیں دیا۔ اسلام کا حوالہ دے کر اسے تقریباً پردے میں بٹھا دیا۔ اسے گھر کے معاملات میں الجھا دیا۔ وہ علاقے کے مسجد کمیٹی کا بھی بہت کچھ تھا اور گھر میں ایک جھوٹا ظالم مرد، یہ سب باتیں شازیہ نے مجھے بتائی تھیں۔

”مگر شازیہ یہ کوئی نئی بات تو نہیں ہے، امریکہ میں تو بہت سے لوگ ہیں جن کی دو دنیا ئیں ہیں۔ ایک دنیا شادی سے پہلے کی اور ایک دنیا شادی کے بعد کی۔ پاکستان واپس جا کر شادی سے پہلے وہ سب کچھ کرتے ہیں، ان کی گرل فرینڈ بھی ہوتی ہیں، وہ شادی کے بغیر بھی ساتھ رہتے ہیں۔ امریکی سفید، اسپینش، فلپائنو اور ہندوستانی لڑکیوں سے شادی بھی کر لیتے ہیں ان کے بچے بھی ہوتے ہیں پھر طلاق بھی ہوتی ہے۔ پھر وہ پاکستان جا کر سچ جھوٹ بول کر نئی شادیاں کر لیتے ہیں، انہیں یکایک اسلام اچھا لگنے لگتا ہے، بیویوں کو قید کر دیتے ہیں ان کی مرضی اور شوہر کی برتری کے تذکرے ہوتے ہیں۔ وہ وقت بھول جاتے ہیں جب وہ شتر بے مہر کی طرح آزاد دنیا میں اتنی آزادی سے رہتے تھے کہ وہ آزادی امریکیوں کو بھی میسر نہیں ہوتی ہے۔ امریکیوں کی اموریلیٹی میں بھی ایک مورل ہے اور ہمارے لوگوں کی اموریلیٹی میں مجھے مورل دور دور تک تلاش کرنے سے بھی نہیں ملتا ہے“۔

”مگر اس قسم کے کام صرف اسلامی لوگ تو نہیں کرتے ہیں“۔ شازیہ نے مجھے روک دیا تھا۔ ”اور سارے پاکستانی بھی ایسے نہیں ہیں تمہاری باتوں سے مجھے تھوڑا اختلاف ہے“۔ اس نے احتجاج کیا تھا۔

”میں نے کب کہا کہ یہ کام سارے اسلامی لوگ کرتے ہیں، دوسری مثالیں بھی ہیں۔ بہت سارے ایسے لوگ ہیں جن کا مذہب سے کوئی تعلق نہیں تھا انہوں نے بھی یہ سب کچھ کیا ہے لیکن میں نے دیکھا ہے کہ زیادہ تر ایسے لوگ آخر میں مذہبی ہی ہو جاتے ہیں، خیر چھوڑو اس بات کو یہ بتاؤ کہ ناہید کو اس جہنم سے کیسے نکالا جائے“۔

ایک ہفتے بعد شازیہ نے بتایا کہ اگلے مہینے نادر دو دن کے لئے کسی میٹنگ میں دوسرے شہر جا رہا ہے۔ اس نے بکنگ کرلی ہے اور وہ کنساس جا کر ناہید سے ملے گی۔ میں نے کہا کہ میں بھی چلتا ہوں مگر اس نے مجھے منع کر دیا کہ ایک دفعہ وہ مل لے تو صحیح حالات کا اندازہ ہو سکے گا، اس کی اپنی خواہش کیا ہے اور وہ خود کیا چاہتی ہے تب ہی ہم لوگ اس کی صحیح معنوں میں مدد کر سکیں گے۔ مسئلہ یہ ہے کہ اگر وہ خود اس جہنم سے نہیں نکلنا چاہتی تو ہم لوگ کیا کر سکیں گے۔

اس کی بات درست تھی۔ میں نے اس سے کہا کہ ”اس سے کہہ دینا کہ وہ اپنے آپ کو اکیلا نہ سمجھے۔ مجھے اپنے ساتھ سمجھے۔ میں سب کچھ کرنے کو تیار ہوں۔ جب وہ کہے گی میں آ سکتا ہوں۔ ڈالرز کی ضرورت ہے تو وہ بھی ہے اور بڑے سے بڑا وکیل کرنا ہوگا تو وہ بھی کریں گے۔ اس سے کہنا کہ یہ صرف زبانی باتیں نہیں ہیں میں یہ سب کچھ کروں گا جب بھی ضرورت پڑے گی“۔

شازیہ کے واپس آنے کے دوسرے دن ہی حالات میں زبردست اور یکایک تبدیلی ہوگئی، میں نے سوچا نہیں تھا کہ اس طرح سے صورتحال بدل جائے گی۔

شازیہ اس کے گھر کے قریب واقع میریٹ ہوٹل میں ٹھہری تھی، ناہید اس سے وہیں آ کر ملی۔ چار پانچ گھنٹے میں ناہید نے اپنی زندگی اس کے سامنے کھول کر رکھ دی مگر وہ اس زندگی میں کسی بھی قسم کی تبدیلی کے لئے تیار نہیں تھی۔ اس نے اسے قسمت سمجھ کر قبول کر لیا تھا اور اس کا خیال تھا کہ کسی بھی قسم کی تبدیلی لانے کی کوشش بہت تباہی لائے گی۔ میں نے حالات سے سمجھوتہ نہیں کیا ہے بلکہ اسی حالات میں زندگی گزارنے کی عادت ڈالی ہے۔ ناہید نے شازیہ سے کہا تھا۔

”مگر ناہید یہ مار پیٹ، گالی گفتار تمہارے بچے کیسے بڑے ہوں گے، کیا کریں گے بڑے ہو کر، شازیہ نے اس سے پوچھا تھا۔ یہ کوئی صحتمند حالات تو نہیں ہیں ایسے کیسے رہو گی تم“۔

”رہ لوں گی، سب رہتے ہیں پاکستان میں بھی تو رہتے ہیں ناں مجھے ہی صبر کرنا ہوگا، ہر بات ماننی ہوگی۔ کوئی سوال نہیں کرنا ہوگا پھر اب تو مار کی عادی ہوگئی ہوں“ ناہید نے کہا تھا ”لاکھوں لوگوں کے خواب پورے نہیں ہوتے ہیں ایک میں بھی سہی“۔

شازیہ نے یہی بتایا تھا مجھے فون پر اس کے جانے کے بعد، شام کے جہاز سے شازیہ واپس آ گئی تھی۔ پیچھے جو ہوا اس کا پتہ ہم لوگوں کو دو دن کے بعد لگا جب میں اور شازیہ ہنگامی طور پر کنساس پہنچے۔ ہوا یہ تھا کہ اس دن ناہید اپنے تینوں بچوں کو اسلامک سینٹر کے مسجد کے امام کے گھر ان کی بیوی کے پاس چھوڑ کر آئی جس کے شوہر کو نادر اس کی جاسوسی کے لئے کہہ کر گیا تھا۔ امام صاحب نے اپنے بیٹے کے ساتھ ناہید کا پیچھا کیا اور دیکھا کہ وہ تن تنہا میریٹ ہوٹل گئی جہاں سے چھ گھنٹے بعد واپس آئی تھی۔ ہوٹل میں چار گھنٹے گزرنے کے ساتھ ہی انہوں نے نادر کو فون پر یہ خبر دی کہ بچے ان کے گھر پر ہیں اور ناہید کئی گھنٹوں سے ہوٹل کے اندر ہے۔

نادر کے لئے یہ بڑی ہولناک خبر تھی۔ وہ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر فوری طور پر جہاز پکڑ کر واپس آیا اور رات دس بجے غیر متوقع طور پر گھر پہنچ گیا تھا۔ ناہید کے حیرت کے اظہار پر اس نے اس وقت ناہید کی پٹائی شروع کر دی تھی، طرح طرح کے الزامات لگائے، خرافات بکے، گالیاں دیتے ہوئے نہ جانے کیا مارا تھا کہ 911 پر فون کر دیا اور پولیس پہنچ گئی تھی۔ ناہید کو سر اور منہ پر ٹانکے لگانے کے لئے اسپتال لے جانا پڑا تھا۔ نادر کو پولیس اپنے ساتھ لے گئی تھی۔ مگر اچھا یہ ہوا کہ واپس آنے کے بعد ناہید نے جہنم سے نکلنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ اس نے شازیہ کو فون کر کے بتایا تھا۔ میں اور شازیہ دوسرے دن ہی پہنچ گئے تھے۔

میرے سوال کا جواب مجھے اس دن نہیں دیا تھا اس نے کیونکہ اس دن وہ جہنم سے نکلنے کا فیصلہ کر چکی تھی۔ میں نے شہر کے مشہور یہودی وکیل سے بات کی جس نے عدالت سے ابتدائی فیصلہ کرایا تھا کہ اس کا شوہر اس گھر میں نہیں رہ سکتا ہے۔ پولیس کی زیر نگرانی وہ اپنا کچھ سامان لے کر گیا تھا۔ عدالت کے حکم کے ہی مطابق اسے ناہید کو گھر اور بچوں کے لئے پیسے دینے تھے اور اسے ہفتے میں دو دن سوشل ورکر کے سامنے آ کر بچوں سے ملنے کی اجازت ملی تھی۔ میں نے 20 ہزار ڈالر ناہید کے اکاؤنٹ میں جمع کرائے تھے تاکہ وہ یہ نہ محسوس کرے کہ اس کے پاس کچھ بھی نہیں ہے۔ ناہید کے دونوں بھائی جو دوسرے شہروں میں تھے وہ بھی آئے مگر انہوں نے ناہید پر زور دیا تھا کہ وہ نادر سے صلح کر لے، کراچی میں اس کے گھر والوں کا بھی یہی خیال تھا مگر میڈیکل کالج والی ناہید واپس زندہ ہوگئی تھی اس نے وہی کیا جس کا فیصلہ وہ کر چکی تھی۔

چھ مہینے کے اندر طلاق کی تمام شرائط طے ہوگئیں اور ناہید بچوں کو لے کر کنساس سے فلوریڈا شازیہ کے گھر کے پاس آ گئی جو میرے شہر سے بھی صرف دو گھنٹے کے فاصلے پر تھا۔ وہیں ایک مکان میں رہ کر ناہید نے ڈیڑھ سال کے اندر امریکن امتحان پاس کر لئے اور ہم سب کی مدد سے اسے سائیکٹری میں ریزیڈنسی بھی مل گئی جو وہ ہمیشہ کرنا چاہتی تھی۔ اس کا سارا اعتماد، وقار، خوبصورتی واپس آ گئی تھی، وہ وہی ناہید تھی جو کراچی میں ہمارے ساتھ ہوتی تھی۔

ایک دن میں نے دوبارہ اس سے اپنا سوال کر لیا تھا کہ کیوں آخر کیوں پڑھی لکھی ہو کر وہ کھو نے، لاتیں، تھپڑ کھاتی رہی۔ آخر ڈاکٹر کیوں بنی تھی وہ اگر اس کو یہی سب کچھ کرنا تھا۔

”بات یہ ہے کہ شادی کے شروع کے دنوں میں ہی اور پھر اس کے بعد یکے بعد دیگرے تین حمل سے ہوتی چلی گئی کیونکہ نادر کی یہی خواہش تھی۔ اسے بچوں کا شوق تھا۔ پھر اس نے پہلے سال ہی پتہ نہیں کیا کیا، یکے بعد دیگرے میرے دونوں چھوٹے بھائیوں کو امریکہ بلوالیا اور ان کی پڑھائی کی ذمہ داری لے لی تھی۔ انہی دنوں میرے ابو بیمار پڑے تو ایک خطیر رقم ان کے علاج کے لئے اس نے پاکستان بھیج دی۔ یہ سارے احسان تھے ایک کے بعد ایک۔ ایک طریقہ تھا مجھے اس بات پر راضی کرنے کا کہ مجھے پڑھنے کی اور خود مختار ہونے کی کیا ضرورت ہے اور اس جال میں، میں پھنستی چلی گئی تھی۔ میں نے سب کچھ برداشت کیا، زبردستی برقعہ، پردہ، مار پیٹ، پہلی شادی کا دھوکہ، جاسوسی، سب کچھ محض اس لئے کہ اس کے احسانات تھے میرے بھائیوں پہ، میرے باپ پہ، میرے خاندان پہ اور شاید میں یہ قیمت دیتی ہی رہتی اگر اس دن میرے بیٹے نے 911 کو فون نہیں کیا ہوتا۔ اس دن میں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ شازیہ صحیح کہتی ہے مجھے جہنم سے نکلنا ہوگا۔ تم اب سمجھ گئے ہو گے“ میری بات اس نے ہنستے ہوئے کہا تھا۔

میرے کچھ کہنے سے قبل بڑی اداسی سی اس کے چہرے پر آ گئی اور وہ بولی کہ اس کے دونوں بھائی ابھی تک اس کے خلاف ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ میں نے خاندان کی عزت امریکہ میں بیچ دی ہے۔ شکر ہے میں امریکہ میں ہوں، پاکستان میں نہیں۔ وہاں تو شاید یہ مجھے زندہ ہی جلا دیتے۔ اس کے چہرے پر اداسی گہری ہوتی چلی گئی تھی۔

خدا کرے میرے بھائیوں کی شادی پاکستان میں نہ ہو اس نے پھر دھیرے سے کہا تھا۔ مجھ سے کچھ نہیں کہا گیا۔ میں سوچتا رہا عورت آخر کب تک لڑے گی دوسروں کے لئے؟ کب کھڑی ہوگی اپنے لئے، اپنے آپ کے لئے؟

سماجی تقریبات اور دلچسپ نمائشوں کا احوال

کراچی یوتھ فیسٹیول یادگار اجتماع

آرٹس کونسل آف پاکستان کراچی کے زیر اہتمام کراچی یوتھ فیسٹیول میں اس سال بھی نوجوانوں کو اپنی تخلیقی صلاحیتوں کے اظہار کا پلیٹ فارم مہیا کیا گیا۔ فن خطابت، تحریر، مصوری، معلومات عامہ، فیشن فوٹوگرافی اور رقص کی ورکشاپ منعقد کی گئی۔ یہ رنگارنگ میلہ ابھرتے ہوئے فنکاروں کی عمدگی سے پذیرائی کیا کرتا ہے۔ جس میں آرٹس کونسل کی انتظامیہ کے ساتھ صوبائی وزراء اور گورنر سندھ جناب عشرت العباد بھی ذاتی دلچسپی لے کر نوجوانوں کی حوصلہ افزائی کر رہے تھے۔
یوتھ فیسٹیول کے دوسرے روز فیوژن بینڈ کا کنسرٹ ہزاروں شائقین نے دیکھا اس طرح معروف تھیٹر ڈائریکٹر ذین احمد نے فن اداکاری سے وابستہ نوجوانوں کو اسٹیج کی پرفارمنس اور ڈرامہ نگاری سے متعلق فنی معلومات بہم پہنچائیں۔ امنگوں بھرے اس فیسٹیول کو نوجوانوں کے علاوہ بزرگ شائقین بھی نہایت دلچسپی سے دیکھنے آتے ہیں اور یہ بھی اس کی کامیابی کا ایک اچھوتا راز ہے۔

مصور تصدق سہیل کے فن پاروں کی نمائش

کراچی کی اسپیس آرٹ گیلری میں ممتاز سینئر مصور تصدق سہیل کے نئے فن پاروں کی نمائش منعقد ہوئی۔ افتتاحی تقریب میں آرٹسٹوں اور مصوری کے ناقدین نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔ تصدق سہیل کے بیشتر فن پارے مکس میڈیم آن پیپر اور آئل آن کینوس میں تیار کئے گئے ہیں۔ گیلری کی ڈائریکٹر زینب جعفری کے مطابق یہ سال رواں کی کامیاب ترین نمائش رہی۔

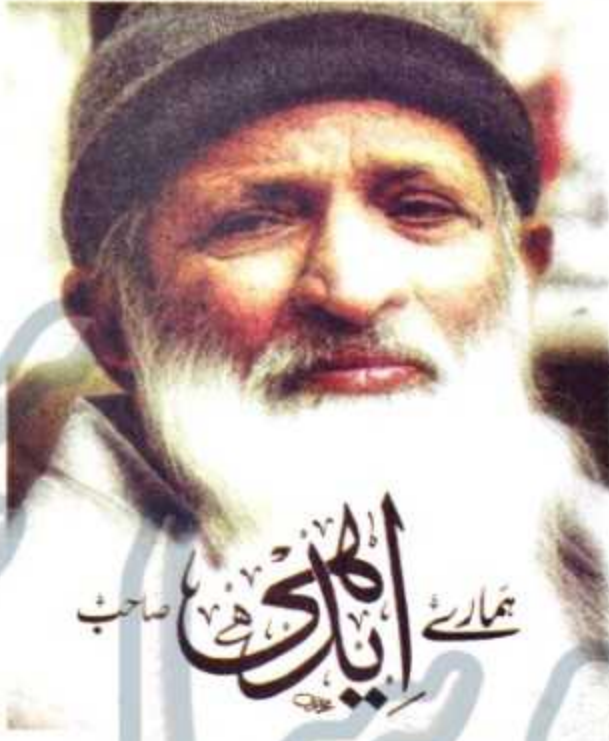
کل پاکستان موسیقی کانفرنس کی دلآویز تقریبات

ہر سال حیات احمد خان (مرحوم) موسیقی کی یہ کانفرنس لاہور میں منعقد کرتے تھے۔ ان کے انتقال کے بعد ان کی صاحبزادی ڈاکٹر غزالہ عرفان اب یہ تقریبات مناتی ہیں جن میں پاکستان بھر کے کلاسیکی موسیقی، صوفیانہ کلام اور لوک موسیقی سے وابستہ فنکار گھرانوں کو مسلسل 6 روز تک پرفارمنس کا موقع دیا جاتا ہے۔ کانفرنس کے آخری سیشن میں ہلکی پھلکی موسیقی اور لوک گائیکی کا اہتمام کیا گیا تھا جس میں گلوکار فہیم مظہر، جاوید نیازی، بابر نیازی (طفیل نیازی کے صاحبزادوں) کے علاوہ پروفیسر بینش پرویز، ضیغم عباس اور عالیہ رشید نے خوبصورت گیت سنائے۔ تقریب کی خاص بات یہ تھی کہ جرمنی سے ستار نواز اشرف شریف خان، لندن سے طبلہ نواز شہباز، نور زہرہ کاظم، محمد بشیر بلوچ، سلطان محمد، ڈھول پلیئر حوریہ اور فہیم عباس نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ تقریب کے اختتام پر معروف کلاسیکل ڈانسر شیما کرمانی کو لائف ٹائم اچیومنٹ ایوارڈ سے نوازا گیا۔

بونے درختوں کی سالانہ نمائش

زمزمہ پارک کراچی میں پاکستان بونسائی سوسائٹی اور جاپان قونصل خانے کے تعاون سے 18ویں سالانہ بونسائی (بونے درختوں) کی نمائش کی گئی۔ اس موقع پر قونصل جنرل جاپان توشیکازو آئسیو مورا نے پاکستانی باغبانوں کی تخلیقی سرگرمیوں کو بیحد سراہا۔ اس نمائش میں پاکستان میں مقیم جاپانیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی اور خوبصورت بونسائی نے خاموشی اختیار کر کے بھی شائقین کو محظوظ کر دیا۔

ریویوز

Books

ہمارے ایدھی صاحب

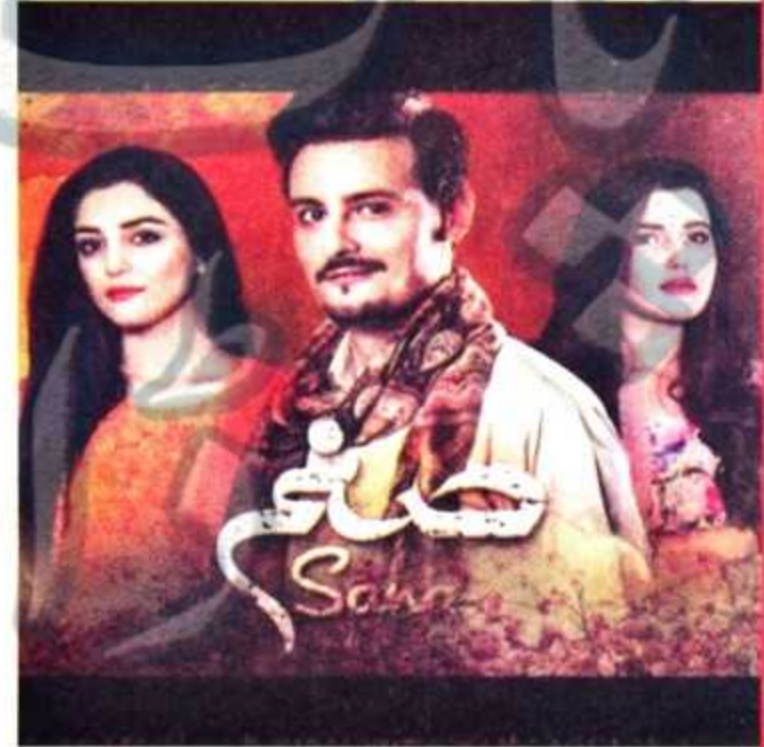
تالیف: ڈاکٹر ہارون الرشید تبسم
قیمت: 999 روپے
ناشر: بک کارنرز جہلم پاکستان

اک تھا غریبوں کا بادشاہ غریب، دکھیارے لوگوں کا مسیحا ایدھی، جس کے لئے ہزاروں لوگوں نے ذخیرہ الفاظ کی تجوری کھول دی۔ ایدھی کی ان گنت خدمات، کارنامے، درویشانہ صفات، حیرت انگیز قصے، کہانیاں، ٹی وی چینلز، اخبارات میں بہت دیکھ لئے اب آپ اس زندۂ جاوید شخصیت کے بارے میں گگن شاہد اور امر شاہد کی شائع کردہ یہ تصنیف پڑھئے اور یادوں میں گم ہوجائیے کہ ایدھی کی وفات کے اگلے روز مبشر زیدی نے 100 لفظوں کی کہانی کیسی لکھی تھی۔ اسی طرح امجد اسلام امجد، مستنصر حسین تارڑ، جاوید چوہدری، ڈاکٹر صفدر محمود، مجیب الرحمٰن شامی اور عطاء الحق قاسمی کے علاوہ دوستوں، ادیبوں اور صحافیوں نے ازراہ عقیدت حرفوں کے کیسے کیسے گلدستے سجائے پھر انہیں ترتیب دینے کے مراحل ڈاکٹر ہارون الرشید اور بک کارنرز نے بہت کمال سے عبور کئے۔ یہ ضخیم نمبر مرحوم کی شخصیت اور خدمات کو یاد کرنے کا خوبصورت بہانہ بھی ہے اور ناشران کی نیکی بھی، کتاب بے حد عمدگی سے شائع کی گئی ہے۔ پہلی بار کسی مرحوم شخصیت پر لکھے گئے تعزیتی مضامین اس اہتمام سے شائع کئے گئے ہیں۔

صنم

کاسٹ: خالد عثمان بٹ، عماد حسن، مایا علی، حریم فاروق، حنا خواجہ بیات
ڈائریکٹر: حسیب حسن

گڑیوں جیسے کھلونوں کے مکانات، شفاف روشنیاں، زندگی کی حرارتوں سے مزین کردار اور بہترین اداکاروں کی پرفارمنس یکجا ہوئی ہے۔ نئی ڈرامہ سیریل صنم میں۔ جس کے ڈائریکٹر حسیب حسن نے اس سے پہلے بلاک بسٹر سیریل "من مائل" ڈائریکٹ کی تھی۔ صنم کہانی ہے جذباتی اور زود حس نوجوان لڑکی کی (یہ کردار حریم فاروق ادا کررہی ہیں) جس کی شادی پہلی ہی قسط میں بخوشی انجام پاگئی ہے اور اب کہانی موڑ بدلے گی اور راستے میں مایا علی آنے والی ہیں۔ جی ہاں وہی مایا علی جن کی سیریل من مائل منو کے کردار کی بدولت بھی بے حد سراہی گئی۔ اب کی مرتبہ وہ خالد عثمان اور حریم کی ازدواجی زندگی میں ہلچل مچانے آرہی ہیں۔ ابھرتے ہوئے اداکار اور ماڈل عماد حسن کیا کرنے والے ہیں یہ پیر کی شب 8:00 بجے صنم کی اگلی قسط میں دیکھا جاسکے گا۔ مومنہ درید کی یہ پیشکش بھی پچھلی سیریلز کی طرح کامیابی سے ہمکنار ہوسکتی ہے کیونکہ صنم میں مکالمے، منظر نامے کی دلکشی بڑھاتے ہوئے محسوس کئے جاسکتے ہیں۔ مونا حسیب کی یہ تحریر یقیناً ناظرین کا دل جیت لے گی۔

Movies

لاہور سے آگے

کاسٹ: صبا قمر، یاسر حسین، عتیقہ اوڈھو، بہروز سبزواری اور روبینہ اشرف
ہدایتکار: وجاہت رؤف

ARY فلمز کے زیر اہتمام لاہور سے آگے، نمائش کے لئے تیار ہے۔ یہ فلم کراچی سے لاہور کا سیکوئل ہے۔ اس فلم کے ہدایت کار وجاہت رؤف فلم انڈسٹری کی نامی گرامی شخصیت ہیں۔ پچھلی فلم میں جاوید شیخ اور عائشہ عمر نے مرکزی کردار ادا کئے تھے اور ایک گاڑی میں سفر کے دوران پیش آنے والے دلچسپ حالات و واقعات کو بڑی اسکرین پر بخوبی پیش کیا گیا تھا۔ یاسر حسین نے ہکلاتے ہوئے برجستہ انداز میں مکالمے ادا کئے تھے۔ لاہور سے آگے کا منظر نامہ، اداکاروں کی پرفارمنس اور گیت بھی کمال کے ہیں۔
ایڈیٹنگ اور کوریوگرافی بہت عمدہ ہے۔ صبا قمر کی یہ پہلی پاکستانی فلم نہیں ہے اس سے قبل سرمد کھوسٹ کی منٹو میں اہم کردار ادا کرچکی ہیں۔ توقع ہے کہ کاسٹ کی ذہنی ہم آہنگی اچھی پرفارمنس کی شکل میں ظاہر ہوگی اور فلم بین یہ فلم پسند کریں گے۔

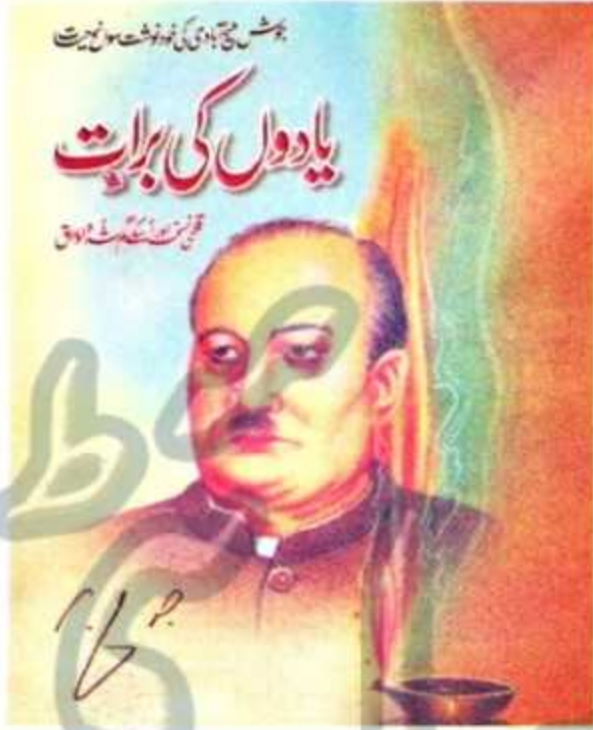
ریویوز

یادوں کی برات

مصنف: جوش ملیح آبادی

صفحات: 384

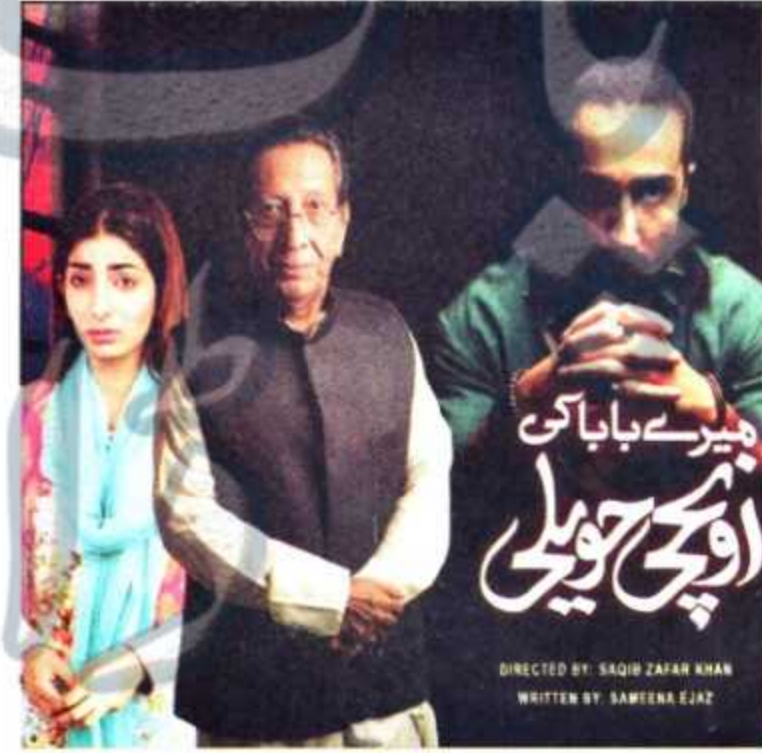
قیمت: 1200 روپے

ناشر: بک کارنر، بالمقابل اقبال لائبریری، بک اسٹریٹ، جہلم، پاکستان

اس تصنیف کا پورا نام "جوش ملیح آبادی کی خودنوشت، یادوں کی برات، قلمی نسخہ اور اس کے گمشدہ اوراق ہے۔ یہ ایک تحقیقی کام ہے۔ اس کا پہلا ایڈیشن 2013ء میں جوش لٹریری سوسائٹی (کیلگری) کینیڈا نے شائع کیا تھا اور اس سے قبل جوش اکیڈمی نے بھی ایک ایڈیشن شائع کیا تھا۔ اس میں شمس زبیری، سبط حسن اور منور عباس پر بھی اظہار خیال کیا گیا تھا۔ زیرنظر کتاب میں 101 خاکے شامل کئے گئے ہیں جو جوش اکیڈمی کی شائع کردہ خودنوشت سے حذف کردیئے گئے تھے۔ ان خاکوں میں جگر مرادآبادی، شنکر پرشاد، حسن عسکری، آغا حشر کاشمیری، سیماب اکبرآبادی، اختر شیرانی، مصطفیٰ زیدی، کیفی اعظمی، سجاد ظہیر، سردار جعفری، پیر حسام الدین راشدی، جمیل نشتر، احمد ندیم قاسمی اور متعدد شخصیات کا اضافہ کیا گیا ہے۔ کتاب کی تحقیقی اہمیت بہرصورت ہے اور پڑھنے کے لائق بھی ہے مگر قیمت عام آدمی کی قوت خرید سے باہر ہے۔

Drama

میرے بابا کی اونچی حویلی

کاسٹ: طلعت حسین، بختاور، مہوش صدیقی، مریم انصاری، سلیم معراج، فراز فاروقی اور حمزہ طارق

پیشکش: ARY زندگی

ARY کے سینئر کاپی ایڈیٹر م۔ش۔خ کے مطابق ان کے ڈیلی چینل ARY زندگی سے شروع ہونے والا سوپ سیریل بابا کی اونچی حویلی، ناظرین کی بڑی تعداد کو اپنی گرفت میں لے سکتا ہے۔ اس فیملی ڈرامے کو ثمینہ اعجاز نے تحریر کیا ہے جبکہ ہدایات ثاقب ظفر خان کی ہیں۔

نامور اداکار طلعت حسین سیریل میں ابا میاں کا کردار نبھار ہے ہیں جو اپنی بیوی کے انتقال کے بعد تینوں بیٹیوں کی پرورش بڑی توجہ اور محبت سے کرتے ہیں لیکن لڑکیوں کے رشتے طے کرنے کے مراحل تک آتے آتے یہ خاندان الجھنوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ خود غرض اور لالچی سسرال والے آنے والی بہو کے ساتھ ناروا سلوک کرتے ہیں۔ بابا اپنی اولاد کے مستقبل کیلئے کیسی منصوبہ بندی کرتے ہیں اور اولاد اپنے معاملات کو مایوسی کے اندھیروں سے کس طرح نکالتی ہے یہ دلچسپ کہانی مایہ ناز اداکار طلعت حسین کی اداکاری کے باعث یقیناً پسند کی جائے گی۔ اس لئے ہم کہتے ہیں کہ ARY سے پیر سے جمعرات تک روزانہ 8 بجے شب بابا کی اونچی حویلی دیکھنا نہ بھولئے۔

Trolls

کاسٹ: جسٹن ٹمبرلیک، اینا کینڈرک، گیون اسٹیفانی، جیمز کورون، کنال نیئر اور رون فنچز

پروڈیوسر: مائیک مشیل اور والٹ ڈور

ممکن ہے آپ جی کا بوجھ ہلکا کرنے کے لئے فلم دیکھنے جاتے ہوں اور یا پھر زندگی کو نئے ڈھنگ سے گزارنے کا کوئی بہتر تصور پردہ سیمیں پر دیکھنا چاہتے ہوں، ایسے میں اگر میوزیکل اینی میٹڈ فلم دیکھنے کو مل جائے تو کیسا رہے گا؟ یہ سوال بہت جلد Trolls دیکھ کر حل ہو جائے گا۔ ننھے اینی میٹڈ کرداروں میں کامیڈی اور موسیقی کا کیا خوبصورت امتزاج یکجا کیا گیا ہے۔ کہانی کار، ڈریم ورک Animation کے مشہور کردار Troll Doll کے انوکھے اور دلچسپ راک اسٹارز کی محنت کی عکاسی کر رہی ہے جو اپنے منفرد انداز سے دیکھنے والوں کو متاثر کریں گے۔ کہتے ہیں کہ اس فلم کی تیاری میں 120 ملین ڈالر کی لاگت آئی ہے۔ ان کرداروں کی حسین آوازوں میں گلوکاروں اور اداکاروں کی ٹیم نے عمدہ پرفارمنس دی ہے۔ ڈریم ورکس اینی میشن کی کامیڈی اور ایڈونچر سے بھرپور یہ کمپیوٹرائزڈ فلم نومبر کے پہلے ہفتے میں پردہ سیمیں پر راج کرنے آرہی ہے۔ دیکھنا نہ بھولئے۔

ستاروں کی محفل

فواد خان
قوس
29 نومبر

ڈرامہ سیریل ہمسفر، ست رنگی زندگی گلزار ہے، دل دے کے جائیں گے، جیسٹ اینڈ ہاٹ ہم، بے حد، اکبری اصغری اور متعدد سیریلز کے اداکار فواد خان آپ کو سالگرہ مبارک (ادارہ)

برج حمل
21 مارچ تا 20 اپریل

آپ کا برج آتش مزاج ہے۔ طبیعت میں جلد بازی ہے اور خطرات سے کھیلنا خوب جانتے ہیں۔ عام طور پر حمل افراد تندرست رہتے ہیں لیکن موسم بدلتے تو کوئی نہ کوئی شکایت ہو ہی جاتی ہے۔ نزلہ، زکام، سر درد اور جوڑوں کے درد سے بچنے کی کوشش کریں۔ دھات کا کام کرنے والے افراد کے لیے نومبر اور اوائل اکتوبر دونوں اچھے مہینے ہیں۔

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

ویسے تو آپ خاموش رہتے ہیں لیکن باعمل بھی ہوتے ہیں۔ نومبر کے مہینے میں آپ کی جدوجہد پھل دے گی۔ شائستگی اور خوش اخلاقی سے آپ کے ارد گرد کے لوگ متاثر ہوں گے۔ ثابت قدمی بڑھے گی۔ جذباتیت چھوڑیئے اور مخالفت میں ضد پر نہ اتریئے۔ حق اور ناحق کی پرواہ کیا کیجئے۔ اندرون ملک یا بیرون ملک سفر کا امکان ہے۔ آپ کا مبارک رنگ نیلا ہے۔

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

آپ تو ہر فن مولا شخصیت کے حامل ہیں اور شخصیت بھی دوہری رکھتے ہیں مگر بتایئے ایک وقت میں کتنے کام کرلیں گے؟ اپنی صحت اور جان کی پرواہ کیا کیجئے۔ ذہانت اور تجربے کے بل پر کوئی کارنامہ سرانجام دے لیں گی۔ آپ پر بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔ لوگوں کو آپ سے فیض پہنچنے والا ہے۔ دوسروں کے کام کرکے آپ کو خوشی ملتی ہے۔

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

آپ کا مبارک دن سوموار ہے۔ اس روز نیا کام شروع کیا کیجئے۔ ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا حافظہ مضبوط ہوگا۔ حسن اخلاق کی وجہ سے حلقہ احباب میں اضافہ ہوگا۔ آپ کا برج بہترین کھانوں کے شائقین میں سے ایک ہے۔ اس ماہ شیف، شادی بیاہ میں پکوان تیار کرنے والے اور ہوٹل انڈسٹری کے افراد خصوصی توجہ کے حامل رہیں گے۔

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

آپ پر شکوہ اور شاہانہ انداز کے مالک ہیں۔ جہاں کہیں جائیں گے پہلی ملاقات میں لوگوں کو اپنا گرویدہ بنالیں گے۔ آپ کے ارد گرد خوشامدی لوگوں نے اپنا حلقہ بنا رکھا ہے ان سے احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ فضول خرچی ترک کرنی پڑے گی، ورنہ معیار زندگی بلند کرتے کرتے مالی مشکلات پیدا ہوسکتی ہیں۔

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

آپ بہت جلد لوگوں کے دوست بن سکتے ہیں۔ بے تکلف ہونے میں گھبراہٹ محسوس نہیں کرتے۔ آپ محنتی ہیں دفتر میں دیر تک کام کرنا پسند کرتے ہیں۔ خود کو مصروف رکھ کر اطمینان محسوس کریں گے۔ سماجی تقریبات میں جانا آپ کو پسند نہیں۔ زندگی کی گہماگہمی میں شریک ہوکر آپ کے کئی مسائل حل ہوسکتے ہیں۔

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

بہتر یہی ہے کہ کسی نئے اختلاف یا لڑائی جھگڑوں سے دور ہی رہیں۔ آپ فیاض، ہمدرد، پرخلوص اور بااخلاق ہوتے ہیں اور آئندہ بھی آپ کے حلقے میں ہمدرد اور پرخلوص افراد کی تعداد بڑھے گی۔ دوسروں کی عیب جوئی اور برائی کرنے کے بہانے نہ تلاش کیجئے۔ اعتراض آپ سے بھی برداشت نہیں ہوگا۔ حتی کام کریں گے تو ناکامی ہی ہوگی۔

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ بہادر، نڈر، دلیر اور جری ہوتے ہیں۔ اس ماہ بھی مضبوط قوت ارادی سے کام لے کر اپنے مسائل حل کرلیں گے۔ درس و تدریس، صحافت، ایڈورٹائزنگ اور مارکیٹنگ میں کامیاب رہیں گے کیونکہ آپ اپنے میلان کے مطابق نصب العین کا تعین کرلیتے ہیں۔ طبیعت اور مزاج کی پراسراریت سے قریب کے لوگ اثر لیں گے۔

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

اس برج میں پیدا ہونے والے افراد بڑے اچھے کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ آپ ان تھک محنتی ہیں۔ خالی بیٹھنے سے نفرت کرتے ہیں۔ جانوروں سے بھی محبت کرتے ہیں۔ عام طور پر سچ بولتے ہیں اور اپنے لیے مشکلات کھڑی کرلیتے ہیں۔ اکثر فیصلے اپنے مفاد میں کرتے ہیں۔ آپ کو اپنی قابلیت پر زعم ہوتا ہے۔ بہرحال آپ متحرک رہیں گے۔

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ کا اہم مسئلہ منفرد شخصیت کا ہونا ہے۔ آپ کے برج کی یہی پہلی پہچان ہے اور ہر وقت جدت کے لیے زندگی کے نئے نئے پہلوؤں کو سامنے لانے کی کوشش میں لگے رہیں گے۔ زندگی کو عملی اور حقائق کی نظر سے دیکھیں گے۔ صحت اچھی رہے گی۔ تجارت کا رجحان ہو تو ضرور کریں اور ہفتہ کے دن نئے معاہدے کریں۔

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

آپ کی خاص پہچان آپ کی انفرادیت ہے۔ جدت طرازی کا رجحان پیدا ہورہا ہے۔ زندگی کے نئے دور میں داخل ہونے والے دلو افراد بہت خوش باش ہیں مگر آپ کی بہت زیادہ سوچنے کی عادت پریشان کن ہے۔ آپ کی گھریلو زندگی خوشگوار رہے گی۔ تعلیمی کامیابی کی توقع ہے۔ اخراجات اور آمدن میں توازن نہیں رہے گا کوشش کریں کہ استطاعت کے مطابق ہی اخراجات کریں۔

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ

اس برج کا نشان مچھلیاں ہیں جبکہ عنصر پانی ہے۔ یہ لوگ اپنی ذات میں مچھلیوں سے بہت مماثلت رکھتے ہیں۔ یہ بخیل نہیں ہوتے مگر شاہ خرچی بھی اچھی عادت شمار نہیں ہوتی۔ مزاحمت اور دشواریوں کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ حالات کے سامنے جم کر کھڑے رہنا مشکل ضرور ہوگا اور ایسا سہل راستہ نہ ڈھونڈیئے کہ جس طرح مچھلی جان بچاتے بچاتے کانٹے میں پھنس جاتی ہے۔